

Uniwersytet Śląski w Katowicach

Wydział Nauk Społecznych

Instytut Psychologii

Karolina Grzyb

**Specyfika funkcjonowania rodziny a problematyczne korzystanie z  
Internetu. Pośrednicząca rola strachu przed przeoczeniem**

ROZPRAWA DOKTORSKA

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem

**dr hab. prof. UŚ Elżbiety Turskiej**

Katowice 2025



Słowa kluczowe: prężność rodzinna, problematyczne korzystanie z Internetu, strach przed przeoczeniem

### **Oświadczenie autora pracy**

Ja, niżej podpisany/-a:

Karolina Grzyb autorka pracy dyplomowej pt.

#### **Specyfika funkcjonowania rodziny a problematyczne korzystanie z Internetu. Pośrednicząca rola strachu przed przeoczeniem**

Numer albumu: 8810

Doktorantka w Szkole Doktorskiej w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach  
w dyscyplinie psychologia

Oświadczam, że ww. praca dyplomowa:

- została przygotowana przeze mnie samodzielnie<sup>1</sup>,
- nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tekst jednolity Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631, z późn. zm.) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym,
- nie zawiera danych i informacji, które uzyskałem/-am w sposób niedozwolony,
- nie była podstawą nadania dyplomu uczelni wyższej lub tytułu zawodowego ani mnie, ani innej osobie.

Oświadczam również, że treść pracy dyplomowej zamieszczonej przeze mnie w Archiwum Prac Dyplomowych jest identyczna z treścią zawartą w wydrukowanej wersji pracy.

**Jestem świadomy/-a odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.**

.....

---

<sup>1</sup> uwzględniając merytoryczny wkład promotora (w ramach prowadzonego seminarium dyplomowego)



*Składam serdeczne podziękowania mojemu Promotorowi*

***Pani Profesor UŚ dr hab. Elżbiecie Turskiej***

*za nieocenioną pomoc merytoryczną,*

*cenne uwagi i komentarze,*

*a także za poświęcony czas, życzliwość oraz motywację do pracy.*

*Dziękuję za wszelką okazaną pomoc i wsparcie w trakcie naszej współpracy.*

*Podziękowania składam także mojemu promotorowi pomocniczemu*

***dr Patrycji Rudnickiej***

*za merytoryczną pomoc, cenne uwagi i komentarze*

*oraz za okazaną życzliwość.*

*Kochanym Rodzicom i Siostrze*

*za miłość, troskę i wsparcie.*



## Spis treści

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp .....                                                                         | 10 |
| CZĘŚĆ TEORETYCZNA.....                                                              | 13 |
| 1    Znaczenie Internetu we współczesnym świecie .....                              | 13 |
| 1.1    Dualistyczne oblicze Internetu .....                                         | 13 |
| 1.2    Funkcjonalne i dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu – ujęcia definicyjne  | 15 |
| 1.3    Kryteria diagnostyczne problematycznego korzystania z Internetu .....        | 17 |
| 1.4    Przegląd narzędzi do oceny zjawiska problematycznego korzystania z Internetu | 24 |
| 1.4.1    Zagraniczne narzędzia do badania problematycznego korzystania z            |    |
| Internetu i uzależnienia od niego.....                                              | 25 |
| 1.4.2    Krajowe propozycje do oceny problematycznego korzystania z Internetu i     |    |
| uzależnienia od niego .....                                                         | 28 |
| 2    Problematyczne korzystanie z Internetu jako zjawisko społeczne i wyzwanie w    |    |
| badaniach naukowych.....                                                            | 32 |
| 2.1    Skala korzystania z Internetu w Polsce .....                                 | 32 |
| 2.2    Etiologiczne modele problematycznego korzystania z Internetu.....            | 34 |
| 2.2.1    Model poznawczo-behawioralny .....                                         | 34 |
| 2.2.2    Model neuropsychologiczny.....                                             | 36 |
| 2.2.3    Teoria kompensacji.....                                                    | 37 |
| 2.2.4    Czynniki sytuacyjne i środowiskowe .....                                   | 37 |
| 2.3    Środowisko rodzinne a problematyczne korzystanie z Internetu.....            | 38 |
| 3    Rodzina jako uniwersalne środowisko rozwoju człowieka.....                     | 43 |
| 3.1    Pojęcie rodziny.....                                                         | 44 |
| 3.2    Środowisko rodzinne jako jeden z ważniejszych czynników oddziałujących na    |    |
| funkcjonowanie młodych dorosłych .....                                              | 46 |
| 3.3    Przemiany rodziny .....                                                      | 50 |
| 3.4    Metody badawcze stosowane w badaniach nad rodziną .....                      | 53 |

|       |                                                                                                                                      |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4.1 | Przegląd wybranych narzędzi badawczych stosowanych w ocenie funkcjonowania rodziny.....                                              | 54  |
| 3.5   | Zagrożenia współczesnej rodziny.....                                                                                                 | 55  |
| 4     | Koncepcja prężności rodzinnej.....                                                                                                   | 60  |
| 4.1   | <i>Family resilience</i> – wprowadzenie i geneza pojęcia .....                                                                       | 60  |
| 4.2   | Prężność rodzinna – nowe wyzwanie dla badań naukowych .....                                                                          | 61  |
| 4.3   | Koncepcja prężności rodzinnej w ujęciu Walsh.....                                                                                    | 62  |
| 4.3.1 | Podstawy teoretyczne .....                                                                                                           | 62  |
| 4.3.2 | Wielopoziomowy model procesów .....                                                                                                  | 63  |
| 4.4   | Prężność rodzinna w badaniach naukowych .....                                                                                        | 69  |
| 4.5   | Polska adaptacja <i>Resilience Assessment Scale</i> (FRAS) .....                                                                     | 73  |
| 5     | Fear of Missing Out (FOMO) – Strach przed przeoczeniem.....                                                                          | 76  |
| 5.1   | Strach przed przeoczeniem (FOMO) – charakterystyka zjawiska .....                                                                    | 76  |
| 5.2   | Problematyczne korzystanie z Internetu i FOMO w badaniach naukowych....                                                              | 79  |
| 5.3   | FOMO – skala zjawiska w Polsce .....                                                                                                 | 81  |
| 5.4   | Funkcjonowanie środowiska rodzinnego, problematyczne korzystanie z Internetu i strach przed przeoczeniem – wzajemne zależności ..... | 83  |
|       | CZĘŚĆ EMPIRYCZNA .....                                                                                                               | 87  |
| 6     | Problematyka i metodologia badań własnych.....                                                                                       | 87  |
| 6.1   | Cel badań i pytania badawcze .....                                                                                                   | 87  |
| 6.2   | Pytania i hipotezy badawcze.....                                                                                                     | 89  |
| 6.3   | Model badawczy.....                                                                                                                  | 101 |
| 6.4   | Eksploracyjne cele badawcze .....                                                                                                    | 102 |
| 6.5   | Zmienne i ich operacjonalizacja .....                                                                                                | 103 |
| 6.6   | Charakterystyka narzędzi badawczych.....                                                                                             | 114 |
| 6.7   | Osoby badane i przebieg badania .....                                                                                                | 122 |
| 6.8   | Sposób analizy danych statystycznych.....                                                                                            | 124 |
| 7     | Wyniki badań .....                                                                                                                   | 125 |

|       |                                                                                                                                               |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.1   | Ogólna charakterystyka badanej grupy .....                                                                                                    | 125 |
| 7.2   | Statystyki opisowe badanych zmiennych.....                                                                                                    | 127 |
| 7.2.1 | Korzystanie z Internetu .....                                                                                                                 | 128 |
| 7.2.2 | Problematyczne korzystanie z Internetu .....                                                                                                  | 144 |
| 7.2.3 | Strach przed przeoczeniem .....                                                                                                               | 146 |
| 7.2.4 | Środowisko rodzinne .....                                                                                                                     | 147 |
| 7.2.5 | Prężność rodziny .....                                                                                                                        | 155 |
| 7.3   | Statystyczna weryfikacja hipotez badawczych .....                                                                                             | 158 |
| 7.3.1 | Analiza korelacji rang Spearmana – siła i kierunek zależności między badanymi zmiennymi .....                                                 | 158 |
| 7.3.2 | Analiza regresji wielorakiej – związek komponentów prężności rodziny z problematycznym korzystaniem z Internetu .....                         | 164 |
| 7.3.3 | Analiza mediacji – strach przed przeoczeniem (FOMO) jako mediator pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu..... | 166 |
| 7.3.4 | Analiza pytań badawczych o charakterze eksploracyjnym .....                                                                                   | 169 |
| 8     | Dyskusja wyników i wnioski.....                                                                                                               | 214 |
| 8.1   | Interpretacja i dyskusja wyników badań .....                                                                                                  | 214 |
| 8.2   | Wnioski i kierunki dalszych badań .....                                                                                                       | 232 |
| 8.2.1 | Wnioski teoretyczne .....                                                                                                                     | 232 |
| 8.2.2 | Wnioski aplikacyjne .....                                                                                                                     | 233 |
| 8.2.3 | Wnioski diagnostyczne .....                                                                                                                   | 234 |
| 8.2.4 | Kierunki dalszych badań.....                                                                                                                  | 235 |
| 8.3   | Ograniczenia przeprowadzonych badań .....                                                                                                     | 238 |
|       | Zakończenie .....                                                                                                                             | 241 |
| 9     | Bibliografia.....                                                                                                                             | 244 |
| 10    | Spis tabel i rysunków .....                                                                                                                   | 285 |
| 11    | Aneks .....                                                                                                                                   | 289 |

## Wstęp

Powstanie i rozwój Internetu to niezwykle doświadczenie w dziejach ludzkości. Stanowi on przestrzeń społeczną, w której realizowana jest większość ludzkich potrzeb. Zapewnia łatwy dostęp do informacji, globalną komunikację i rozrywkę, pozwala zdobywać umiejętności, nawiązywać i podtrzymywać kontakty społeczne, wyrażać własne uczucia i opinie. Korzystanie z sieci otwiera nowe, dotychczas niedostępne w świecie rzeczywistym, możliwości, a bariera przestrzeni i czasu nie stanowi już żadnego problemu. Internet zmienia tradycyjne pojmowanie przestrzeni, jak również charakter relacji międzyludzkich. Przyjmując terminologię McLuhana (2004), przestrzeń wirtualna Internetu stanowi poszerzenie przestrzeni społecznej, w której przebiegają kontakty międzyludzkie. Internet w odróżnieniu od innych mediów współtworzy nowe wymiary rzeczywistości, redefiniując sposób myślenia o przestrzeni i tym, co prawdziwe i realne. Umacnia się społeczne przekonanie, że Internet, jak żadne inne medium kompresuje czas i przestrzeń.

Dostęp do Internetu jest coraz łatwiejszy. Jest to zjawisko powszechne i globalne. Dla większości osób Internet jest niezwykłym narzędziem informacyjnym, dla wielu jest narzędziem dającym możliwość nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Służy do samokształcenia, uwalnia od nieśmiałości i paraliżujących zahamowań. Dla wielu osób przebywanie w sieci jest znacznie przyjemniejsze, niż funkcjonowanie w świecie rzeczywistym. Zachowania online mogą służyć jednostce do regulowania nastroju, poprawy samopoczucia i jakości życia (Caplan i High, 2017). Jednak mogą także prowadzić do stanu, który przez badaczy definiowany jest jako problematyczne korzystanie z Internetu, czyli nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji Internetu, mające wyraźne cechy zachowania nałogowego (Poprawa, 2012).

Uzależnienie od Internetu, nazywane przez wielu badaczy problematycznym korzystaniem z Internetu, zostało zbadane po raz pierwszy w 1996 roku, a wyniki zaprezentowało Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. W przeprowadzonych badaniach obserwowano ponad 600 osób silnie nadużywających Internetu, które wykazywały kliniczne symptomy uzależnienia, diagnozowanego według zaadaptowanych kryteriów DSM-IV dla patologicznego hazardu (Young, 1996). Od tamtej pory, kolejne badania koncentrowały się na różnych aspektach tego zaburzenia.

We wczesnych badaniach podjęto próbę zdefiniowania uzależnienia od Internetu oraz zidentyfikowano wzorce zachowań, które wskazywały na różnice między kompulsywnym a unormowanym korzystaniem z Internetu. Z późniejszych badań, które analizowały występowanie siecioholizmu, a także czynniki etiologiczne i przyczyny tego zaburzenia wynika, że chociaż problem staje się coraz bardziej powszechny, wciąż w małym stopniu znane są powody uzależniania się ludzi od Internetu (Young, de Abreau, 2017).

Badacze wyróżniają czynniki, które wydają się przyczyniać do uzależniania się od Internetu. Wiele z nich ma kontekst społeczny oraz rodzinny. Problemy psychologiczne i nieprawidłowo funkcjonująca rodzina wskazywane są jako kluczowe czynniki ryzyka sprzyjające powstaniu nałogowego zachowania u młodych osób (Sajida i in., 2008). Badania w obszarze uzależnień, w tym uzależnienia od Internetu, pokazują, że rodzina odgrywa znaczącą rolę jako czynnik ryzyka angażowania się w zachowania nałogowe (Barker i Hung, 2006; Sajida i in., 2008; Yen i in., 2007). Z drugiej strony, środowisko rodzinne młodej osoby, w szczególności świadomość wsparcia rodziny, odpowiednie postawy rodziców, jak również dobra relacja rodzica z dzieckiem, zostały opisane w badaniach jako czynniki chroniące i zapobiegające uzależnieniu, a także jako czynniki prognozujące pomyślność terapii w przypadku wystąpienia uzależnienia (Brown i in., 1994).

Refleksje nad dynamicznie rozwijającymi się zachowaniami w sieci, inspirują do poszukiwania odpowiedzi na pytanie, czy i w jaki sposób funkcjonowanie środowiska rodzinnego jest powiązane z problematycznym korzystaniem z Internetu. W niniejszej pracy analizowane są wybrane cechy środowiska rodzinnego w oparciu o koncepcję prężności rodzinnej. Prężność rodzinna została zdefiniowana przez Walsh (2006) jako ścieżka, którą podążają rodziny w odpowiedzi na stresujące wydarzenia. Koncepcja prężności rodzinnej uwzględnia nieustanne przemiany, którym podlega środowisko rodzinne. Odnosi się do czasu kryzysowego dla rodziny, ale również do czasu przed nim i po nim. Wyniki przeprowadzonych dotychczas badań wskazują na ogólne znaczenie prężności rodzinnej jako zmiennej biorącej udział w potencjale uzależnieniowym (Kim i in., 2018; Li i in., 2018; Ranjbaran i in., 2018). Istotne wydaje się poszukiwanie odpowiedzi, czy i w jakim zakresie prężność rodzinna współwystępuje z aktywnością podejmowaną w sieci oraz, czy i jaki jest związek z motywami, dla których młodzi ludzie nadmiernie angażują się w korzystanie z Internetu. To zagadnienie badawcze nie było

dotychczas szeroko eksplorowane w Polsce, natomiast pewnych wniosków w tym zakresie dostarczają publikacje zagraniczne (Kim i in., 2018; Li i in., 2018; Nikoo i in., 2015; Ranjbaran i in., 2018; Yen i in., 2007).

Celem naukowym niniejszej rozprawy doktorskiej jest poszerzenie obecnego stanu wiedzy o rolę określonych czynników związanych z problematycznym korzystaniem z Internetu. Główny obszar badawczy pracy to poszukiwanie zależności pomiędzy specyfiką funkcjonowania rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Dotychczasowe badania potwierdzają występowanie związku pomiędzy dysfunkcyjnym funkcjonowaniem środowiska rodzinnego i nadmiernym korzystaniem z Internetu (Nielsen i in., 2020; Park i in., 2008; Van Dijk, 2021; Yang i in., 2016; Zhou i in., 2017). Przedstawione w rozprawie doktorskiej badania własne poszerzają istniejącą wiedzę, uwzględniając przede wszystkim prężność rodzinną oraz jej nadrzędne procesy (system wierzeń, wzorce organizacyjne życia rodzinnego, komunikację i rozwiązywanie problemów). W projekcie badań została uwzględniona zmienna pośrednicząca jaką jest strach przed przeoczeniem – *Fear of Missing Out* (FOMO), czyli wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie biorą udział w jakichś satysfakcjonujących doświadczeniach, w których dana osoba nie uczestniczy (Przybylski i in., 2013).

W pierwszej części pracy opisano znaczenie Internetu we współczesnym świecie. Przedstawiono zjawisko problematycznego korzystania z Internetu oraz wyniki dotychczasowych badań związanych ze środowiskiem rodzinnym i problematycznym korzystaniem z Internetu. Następnie skupiono się na pojęciu rodziny jako uniwersalnym i jednocześnie niezwykle ważnym środowisku rozwoju człowieka. W części pierwszej przedstawiona została także koncepcja prężności rodzinnej oraz zjawisko *Fear of Missing Out* (FOMO) – Strach przed przeoczeniem. Drugą część pracy stanowi opis badań własnych. Pracę wieńczy interpretacja uzyskanych wyników oraz wysunięte na jej podstawie wnioski i kierunki dalszych badań.

# CZĘŚĆ TEORETYCZNA

## 1 Znaczenie Internetu we współczesnym świecie

Powstanie Internetu to niezwykle przełom w dziejach ludzkości. W ciągu ostatnich dekad nastąpił jego intensywny rozwój, który przyczynił się do ogromnych zmian społecznych (Zarycki, 2006). Z narzędzia, które początkowo służyło przede wszystkim wymianie informacji, stało się miejscem, do którego przeniesiono wiele czynności wykonywanych wcześniej wyłącznie w świecie rzeczywistym, np. zakupy, obsługa kont bankowych, kontakt z urzędami państwowymi i różnymi instytucjami, oglądanie filmów, realizowanie obowiązków zawodowych itp. Dziś Internet służy każdemu człowiekowi, dzięki ułatwieniu dostępu do informacji, możliwości efektywniejszego działania oraz uproszczeniu wykonywania codziennych czynności (Cudo i in., 2016). Jednak oprócz pozytywnych aspektów korzystania z Internetu, warto zwrócić uwagę na negatywne konsekwencje jego użytkowania. Najczęściej dochodzi do nich w sytuacjach, kiedy Internet zastępuje interakcje w realnym świecie.

### 1.1 Dualistyczne oblicze Internetu

Internet nazywany jest dobrodziejstwem XXI wieku, gdyż korzyści płynące z dostępu do niego są nieograniczone. Przyczynił się do znacznego rozwoju cywilizacji i ułatwił życie społeczeństwu w niemal każdym jego aspekcie. Od wielu lat Internet jest nieodzowną częścią funkcjonowania zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Może zaspokajać wiele potrzeb człowieka, mimo iż forma tego zaspokajania jest inna, niż w realnym życiu. Internet umożliwia dotarcie w bardzo krótkim czasie do różnego rodzaju informacji, umożliwia natychmiastową komunikację z ludźmi na całym świecie, pozwala na rozwijanie zainteresowań, ułatwia podróżowanie, sprzyja edukacji, w tym m.in. wspiera naukę języków obcych (Zawada, 2022). Wyjątkowość Internetu, jako dominującego współcześnie środka przekazu, polega m.in. na tym, że skupia on funkcje wszystkich mediów – może oddziaływać na użytkowników za pomocą obrazu, dźwięku, słowa, animacji, jak również za sprawą innych technik percepcji (Żarna, 2022). Zdaniem van Dijka (2010) Internet stał się najbardziej wielofunkcyjnym medium w historii, pełniąc takie funkcje jak – informacyjna, komunikacyjna, rozrywkowa, transakcyjna, towarzyska, edukacyjna i tożsamościowa.

Możliwość zaspokajania potrzeb społecznych jest niezwykle istotnym czynnikiem sprawiającym, że Internet można wręcz traktować jak społeczeństwo (Leszczyńska, 2019). Komputer przestał być wyłącznie narzędziem pracy, stał się urządzeniem o funkcji ludycznej. Internet umożliwia rozrywkę na różnym poziomie, dostosowaną do każdego użytkownika (Żarna, 2022). Korzystanie z rozrywki staje się współcześnie doświadczeniem bardziej immersyjnym<sup>2</sup>. Rozwój wirtualnej rzeczywistości oraz sztucznej inteligencji sprawia, że użytkownicy Internetu mają coraz szersze spektrum wrażeń, a co za tym idzie – również inkluzywne doświadczenie bez względu na wiek czy pochodzenie (Leszczyńska, 2019). Warto jednak podkreślić, iż Internet oferując możliwości rozwoju, staje się jednocześnie źródłem różnego rodzaju zagrożeń, które związane są z prywatnością, bezpieczeństwem oraz uzależnieniami.

Współczesny człowiek żyje w dwóch rzeczywistościach. Pierwsza z nich jest realna, namacalna, fizyczna, a druga zapośredniczona, wirtualna. Morbitzer (2015) podkreśla, że nowe technologie w dużym stopniu zmieniły codzienność każdego człowieka, dlatego też dzisiejszy świat nazywany jest *rzeczywistością hybrydową*, która powstała z połączenia świata fizycznego i wirtualnego. Zaprzestanie funkcjonowania w sieci okazuje się być niezwykle trudne, a w wielu przypadkach wręcz niemożliwe. W rzeczywistości wirtualnej, człowiek dzieli się własnymi wyobrażeniami, ale również poznaje wyobrażenia innych. Może to stanowić powód, dla którego cyberprzestrzeń stała się dla młodych ludzi niezwykle atrakcyjna, często atrakcyjniejsza, niż świat rzeczywisty (Morbitzer, 2016).

Internet z jednej strony ułatwia życie, ale z drugiej niewłaściwe korzystanie z tego narzędzia może prowadzić do wielu, nieznanych wcześniej problemów. Nadmierne użytkowanie Internetu stało się przyczyną nowej formy uzależnienia, które prowadzi do zakłóceń we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka (Young, 2004). Uzależnienie od Internetu jest zagadnieniem często podejmowanym w badaniach psychologicznych (Pezoa-Jares i in., 2012). Jednak nieustannie trwają dyskusje, czy problem uzależnienia od Internetu powinien być traktowany globalnie, czy w podziale na konkretne czynności online (Griffiths i Pontes, 2014). Część badaczy prezentuje podejście zakładające istnienie uzależnienia od poszczególnych modalności w Internecie, a nie tylko uzależnienia od Internetu w ogóle (Błachnio i Przepiórka, 2016). Przykładowo, w

---

<sup>2</sup> Por. infuture, *Giga Entertainment. Przyszłość rozrywki*, <http://infuture.institute/raporty/giga-entertainment-przyszlosc-rozrywki/> (dostęp 26 września 2023)

piśmiennictwie można spotkać określenia takie jak: *uzależnienia od e-czynności*, czy też *e-uzależnienia* (Styśko-Kunkowska i Wąsowicz, 2014). Griffiths jest zdania, że istnieje różnica pomiędzy osobami uzależnionymi od Internetu jako medium, a osobami uzależnionymi od aktywności, które są podejmowane za jego pomocą, np. granie w gry hazardowe (Griffiths i Szabo, 2014), nałogowe korzystanie z portali społecznościowych (Cudo i in., 2022), czy też kompulsywne kupowanie online (Niesiołowska i in., 2015).

## **1.2 Funkcjonalne i dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu – ujęcia definicyjne**

Rozwój Internetu i urządzeń cyfrowych stawia przed ludźmi nowe wyzwania dotyczące właściwego korzystania z nich. Funkcjonalne korzystanie z Internetu oznacza takie jego użytkowanie, które nie powoduje problemów w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka i nie jest związane z ryzykiem rozwoju uzależnienia od sieci. Środowisko online stało się jednak współcześnie symbiotyczne ze środowiskiem offline funkcjonowania jednostki, a to sprawiło, że człowiek będąc w sieci czasami traci kontrolę nad jej użytkowaniem (Andrzejewska, 2015; Bednarek, 2015; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018).

Nadużywanie Internetu definiuje się jako zachowanie, które charakteryzuje się utratą kontroli nad korzystaniem z tego narzędzia. Może to doprowadzić do izolacji oraz zaniedbywania zdrowia, aktywności społecznej, aktywnego wypoczynku, nauki czy nawet higieny osobistej (Tomaszewska, 2012). Pomimo wielu dobrodziejstw związanych z rozwojem Internetu, jego światowej ekspansji, a także coraz większej potrzeby jego wykorzystywania, wśród najliczniejszej grupy użytkowników, jaką stanowią adolescenci oraz młodzi dorośli, badacze coraz częściej zwracają uwagę na problem dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu, czyli takiego używania, które zamiast stanowić źródło indywidualnych korzyści, staje się źródłem zaburzonego zachowania (Leung, 2004; Morahan-Martin i Schumacher, 2000; Poprawa, 2007, 2011; Siomos i in., 2008; Thatcher i Goolam, 2005b).

Dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu jest terminem nieco szerszym niż nadużywanie i obejmuje zarówno nadużywanie Internetu, jak i zagrożenie jego nadużywaniem (Tomaszewska, 2012). Chodzi przede wszystkim o zaburzenie zdolności samoregulacji w odniesieniu do indywidualnego zaangażowania w określone aktywności internetowe, która powoduje zdrowotne, psychologiczne oraz społeczne problemy i

szkody w funkcjonowaniu jednostki, w jej pozawirtualnych obszarach życiowej aktywności.

Dysfunkcjonalnemu korzystaniu z Internetu przypisuje się wiele terminów, które w swojej istocie oddają stopień zależności bądź uzależnienia od Internetu. Do najbardziej popularnych określeń należą: sieciorholizm (*netaholism*), sieciozależność (*netaddiction*), cyberzależność (*cyberaddiction*) oraz cybernałóg. Dysfunkcjonalne korzystanie z sieci określa się również jako uzależnienie od Internetu (*Internet Addiction Disorder*), patologiczne używanie Internetu (*Pathologic Internet Use*), kompulsywne używanie Internetu (*Compulsive Internet Use*) lub coraz częściej jako problematyczne używanie Internetu (*Problematic Internet Use*) (por. Beard i Wolf, 2001; Caplan, 2010; Griffiths, 2000b; Davis, 2001; Morahan-Martin, 2005; Majchrzak i Ogińska-Bulik, 2010; Shaw i Black, 2008; Yellowless i Marks, 2007).

Uzależnienie od Internetu, inaczej zwane internetoholizmem lub sieciorholizmem, to stosunkowo nowe zjawisko, które rozwija się w sposób bardzo dynamiczny. Zjawisko to jest opisywane jako dysfunkcjonalny wzorzec elementów poznawczych i zachowań związanych z używaniem Internetu. Jego rezultatem jest utrata kontroli zarówno nad zachowaniem, jak i znaczące pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym ważnym obszarze funkcjonowania jednostki (Kaliszewska, 2007).

Nałogowe zaangażowanie w korzystanie z Internetu określa się mianem *problematycznego używania Internetu* (PUI). Jest to termin najbardziej neutralny na obecnym etapie prowadzenia badań (Beard i Wolf, 2001; Griffiths, 2000b; Davis, 2001; Morahan-Martin, 2005; Douglas i in., 2008; Caplan, 2010; Majchrzak i Ogińska-Bulik, 2010; Poprawa, 2010; 2012; Shaw i Black, 2008; Yellowless i Marks, 2007). Pojęcie *problematycznego używania Internetu* (PUI), zwraca uwagę głównie na problemy związane z nałogowym zaangażowaniem w korzystanie z Internetu. Termin ten nie jest powiązany z żadną nozologią psychiatryczną, podkreśla natomiast bardzo wyraźnie problematyczny charakter zaangażowania w używanie Internetu, którego rezultatem są szeroko rozumiane trudności i problemy w funkcjonowaniu jednostki, zarówno te przystosowawcze, behawioralne i emocjonalne, jak również zdrowotne. Poprawa (2012), definiuje problematyczne korzystanie z Internetu jako nadmierne, powodujące problemy zdrowotne, psychologiczne i społeczne, zaangażowanie w używanie pewnych aplikacji

internetowych (głównie powiązanych z interaktywnością), które ma wyraźne cechy zachowania nałogowego.

Korzystanie z nowych technologii niesie za sobą ryzyko uzależnienia i jest uznawane za zjawisko, które może negatywnie wpływać na rozwój fizyczny, psychiczny, emocjonalny i społeczny człowieka (Jarczyńska, 2015). Problemem nadmiernego korzystania z Internetu zajmują się głównie psycholodzy, psychiatry, pedagodzy, socjolodzy oraz terapeuci uzależnień, którzy wyjaśniając i analizując ten nowy problem, opierają się na różnorodnych podstawach teoretycznych i empirycznych.

### **1.3 Kryteria diagnostyczne problematycznego korzystania z Internetu**

Indywidualne problemy związane z zaangażowaniem w rzeczywistość wirtualną mają złożoną behawioralno-poznawczo-emocjonalną etiologię (Caplan, 2010; Davis, 2001; Kaliszewska, 2007; Poprawa, 2010; 2011). W 2013 r. Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne (APA) zdecydowało o włączeniu uzależnień behawioralnych do klasyfikacji DSM-5 (Potenza, 2015). Chociaż zapisy te objęły tylko hazard, to jednak nastąpiła zmiana w podejściu do tego zjawiska, jako pierwszego nałogu behawioralnego, który uprzednio był definiowany jako zaburzenie kontroli impulsów (Wciórka, 2000).

Prezentowane zmiany w podejściu do uzależnień behawioralnych zostały określone w europejskiej klasyfikacji chorób ICD-11. Nie wyróżnia ona jednak jednostki chorobowej związanej z nadużywaniem Internetu, czy telefonu komórkowego, ale wprowadza zaburzenie grania w gry, wskazując na jego następujące symptomy diagnostyczne: ograniczoną kontrolę nad graniem, zwiększony priorytet grania oraz kontynuację lub eskalację grania, pomimo wystąpienia negatywnych konsekwencji w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym lub w innych ważnych obszarach funkcjonowania jednostki (Rowicka, 2019).

Chociaż zjawisko problematycznego korzystania z Internetu nie zostało jednoznacznie ujęte w oficjalne klasyfikacje nozologiczne zaburzeń, takie jak ICD-11 czy DSM-5, w literaturze przedmiotu podejmowane są liczne kwestie związane z kontrowersjami wokół jego charakteru, przebiegu, trwałości oraz różnicowania w odniesieniu do innych zaburzeń (Morahan-Martin, 2005; Poprawa, 2009; 2011; Shaffer i in., 2000; Yellowless i Marks, 2007). W badaniach naukowych wykorzystywane są różnorodne metody pomiaru, które nie zawsze bazują na spójnym systemie kryteriów

diagnostycznych, dlatego też uzyskiwane są rozbieżne rezultaty dotyczące występowania problemu, nawet w tych samych populacjach (Ogińska-Bulik, 2010; Poprawa, 2011).

Wielu badaczy przedstawia podobne problemy związane z dysfunkcyjnym zaangażowaniem w korzystanie z Internetu. Ujmowane są one na wzór zaburzeń kontroli nawyków, popędów i uzależnień o porównywalnych symptomach (Beard i Wolf, 2001; Caplan, 2002; 2010; Griffiths, 2000b; Davis, 2001; Douglas i in., 2008; Kaliszewska, 2007; Morahan-Martin, 2005; Majchrzak i Ogińska-Bulik, 2010; Poprawa, 2011; Shaw i Black, 2008; Yellowless i Marks, 2007; Young, 1998). Badacze proponują włączenie dysfunkcyjnego korzystania z Internetu do oficjalnych klasyfikacji nozologicznych zaburzeń zachowania, jako jednego z uzależnień behawioralnych, określanych też jako zachowania nałogowe (Block, 2008; Woronowicz, 2009).

Zachowania nałogowe (*addictive behaviors*) dotyczą tych czynności, które są silnie angażujące i mają wpływ na funkcjonowanie emocjonalne jednostki, dostarczając intensywnych, chociaż krótkotrwałych gratyfikacji. Tym samym wyzwalają silne pragnienie ich powtarzania oraz trudność ich kontrolowania, co w konsekwencji prowadzi do odległych w czasie i długotrwałych szkód. Częstym efektem powtarzania tych silnie emocjonalnie angażujących czynności jest rozwój nałogu u szczególnie predysponowanych jednostek. Zachowania nałogowe dotyczą określonych psychologicznych i neurobiologicznych defektów mechanizmów samoregulacji behawioralnej oraz emocjonalnej, a także związane są z deficytami zasobów radzenia sobie ze stresem (Poprawa, 2009; 2010; 2011).

Problematyczne korzystanie z Internetu jest rozpoznawane na podstawie współwystępowania konfiguracji symptomów behawioralnych, emocjonalnych i poznawczych. Symptomy te występują w okresie dłuższym, niż czas potrzebny do opanowania tej technologii i zaspokojenia pierwszej fascynacji możliwościami, jakie ona stwarza. Trudno jednoznacznie określić, ile trwa nabywanie wprawy, jednak obserwacje początkujących użytkowników Internetu wskazują, że jest to czas względnie krótki, od kilku tygodni do kilku miesięcy (Poprawa, 2011). Problematyczne korzystanie z Internetu może rozwijać się przez wiele miesięcy, ale u szczególnie predysponowanych jednostek, może pojawić się znacznie szybciej (Woronowicz, 2009).

Przedstawiony w niniejszej pracy opis symptomów problematycznego korzystania z Internetu, który został wykorzystany w badaniach własnych, nawiązuje do kilku źródeł.

Opiera się głównie na jednym z najpopularniejszych, najwcześniejszych i też najczęściej wykorzystywanych w badaniach opisów kryteriów diagnostycznych problematycznego używania Internetu autorstwa Young, którego autorka wzorowała się na symptomach patologicznego hazardu (Young, 1998; Beard i Wolf, 2001). Young (2009) wymieniła osiem cech diagnostycznych, które są charakterystyczne dla tzw. uzależnienia od Internetu, do których należą:

- 1) Zaabsorbowanie Internetem.
- 2) Tolerancja, jako potrzeba spędzania coraz dłuższego czasu w Internecie.
- 3) Nieudane próby kontrolowania zachowania poprzez zaprzestanie lub ograniczenie używania Internetu.
- 4) Symptomy odstawienne, takie jak: odczuwanie niepokoju, zmienność nastroju, przygnębienie lub irytacja w przypadku podejmowania prób ograniczenia lub zaprzestania korzystania z Internetu.
- 5) Przebywanie w sieci dłużej niż było to planowane.
- 6) Pojawienie się problemów społecznych, zawodowych i rodzinnych u użytkownika sieci.
- 7) Okłamywanie innych, co do skali zaangażowania w korzystanie z Internetu.
- 8) Wykorzystanie Internetu jako ucieczki od problemów lub w celu modyfikacji dysforycznego nastroju.

Young (2009) wskazała, że warunkiem zdiagnozowania nałogu jest wystąpienie co najmniej 5 z wymienionych objawów w okresie sześciu miesięcy.

Tao (2010) i współpracownicy zaproponowali nieco odmienne ujęcie symptomów problemowego korzystania z Internetu:

I. Kryterium objawów:

- a) zaabsorbowanie Internetem charakteryzujące się myśleniem o wcześniejszych aktywnościach w sieci oraz oczekiwaniem na kolejną sposobność bycia w sieci;
- b) objawy odstawienne, które charakteryzują się nastrojem dysforycznym, lękiem, poirytowaniem lub znudzeniem po kilkudniowym braku aktywności w sieci;
- c) tolerancja, która przejawia się zwiększonym używaniem sieci w celu osiągnięcia satysfakcji;

- d) uporczywe pragnienie i/ lub bezskuteczne próby kontroli, zredukowania lub zaprzestania używania Internetu;
  - e) kontynuowanie nadmiernego użytkowania Internetu mimo wiedzy, że używanie go może powodować lub zaostrzać problemy;
  - f) utrata wcześniejszych zainteresowań, rozrywek, aktywności innych niż używanie Internetu;
  - g) korzystanie z Internetu w celu ucieczki lub zmniejszenia negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak: odczucie beznadziejności, poczucie winy, doświadczany lęk.
- II. Kryterium wykluczające jest uwzględniane w sytuacji, gdy przyczyną nałogowego korzystania z Internetu jest zaburzenie psychiatryczne lub dwubiegunowe zaburzenie nastroju typu I.
- III. Kryterium kliniczne istotnego upośledzenia funkcjonowania jednostki w różnych rolach społecznych, np. w rolach rodzinnych, przyjacielskich, szkolnych, zawodowych wraz z utratą istotnych relacji, pracy, możliwości edukacyjnych, rozwoju czy kariery.
- IV. Kryterium związane z przebiegiem nałogu.

Odwołując się do tych kryteriów, autorzy wskazali na ich odmienną wagę diagnostyczną. O nałogowym korzystaniu z Internetu można mówić po wystąpieniu objawów a i b oraz co najmniej jednego z pozostałych objawów przedstawionych w punkcie od c do g w ramach pierwszego kryterium. W ramach czwartego kryterium, należy uwzględnić czas trwania nałogu – przez co najmniej trzy miesiące, w czasie którym jednostka użytkuje Internet, co najmniej 6 godzin dziennie i nie jest to związane z pracą zawodową lub nauką (Tao i in., 2010).

Kolejny opis symptomów nawiązuje do behawioralno-poznawczej koncepcji zgeneralizowanego problematycznego używania Internetu Davisa (2001; Davis i in., 2002; Caplan, 2002; 2010). Prezentowane objawy problematycznego korzystania z Internetu są podobne do tych przedstawionych we wcześniejszych badaniach Young (1998), chociaż w poznawczo-behawioralnym modelu Davisa nacisk kładziony jest na symptomy poznawcze. W związku z tym, objawami problematycznego korzystania z Internetu są: obsesyjne myśli o Internecie, zmniejszona kontrola impulsów, niemożność zaprzestania korzystania z Internetu i poczucie, że Internet jest jedynym przyjacielem jednostki. Osoba ma wrażenie, że Internet jest jedynym miejscem, w którym czuje się

dobrze ze sobą i otaczającym ją światem. Inne objawy problematycznego używania Internetu obejmują myślenie o Internecie, gdy jednostka jest poza domem, przewidywanie przyszłego czasu spędzonego w Internecie oraz wydawanie dużych ilości pieniędzy na korzystanie z Internetu. Osoba spędza również mniej czasu na wykonywaniu innych przyjemnych zajęć. Dalsze konsekwencje pojawiają się, gdy dana osoba zaczyna izolować się od znajomych, na rzecz znajomych online. To problematyczne zachowanie podtrzymuje błędne koło nadmiernego zaangażowania w Internet. Osoby te mają poczucie winy z powodu korzystania z Internetu i często okłamują znajomych na temat tego, ile czasu spędzają w Internecie. Pomimo świadomości, że to, co robią, nie jest do końca akceptowalne społecznie, nie mogą przestać. Skutkuje to obniżoną samooceną i rozwojem kolejnych objawów problematycznego korzystania z Internetu (Davis, 2001).

Griffiths (2004) uzależnienie od Internetu zalicza do uzależnień behawioralnych, czyli tzw. zachowań kompulsywnych, włączając do tej samej kategorii uzależnienia od np. telewizji, gier wideo, gier komputerowych czy też telefonów komórkowych. Na podstawie swoich badań również wyróżnił określone symptomy problematycznego korzystania z Internetu. Stwierdził, że każde zachowanie (w tym także korzystanie z Internetu), które spełnia podane poniżej sześć kryteriów, jest operacyjnie definiowane jako uzależnienie. W przypadku uzależnienia od Internetu, są to:

- 1) Wyrazistość emocjonalnego podporządkowania, co oznacza, że konkretne zachowanie staje się najistotniejsze w życiu człowieka i dominuje w jego myśleniu (absorbując umysł powodując zniekształcenia poznawcze), w uczuciach (wywołuje pragnienie/ pożądanie) oraz w zachowaniu (zniekształca interakcje społeczne).
- 2) Zmiana nastroju, postrzegana jako strategia radzenia sobie z emocjami poprzez podekscytowanie, ożywienie albo paradoksalnie doznawanie uspokajającego uczucia ucieczki czy też odseparowania się od rzeczywistości (ta sama czynność w różnych sytuacjach może wywoływać odmienne stany).
- 3) Tolerancja dawkowania, co oznacza, że do osiągnięcia poprzednich efektów modyfikacji nastroju wymagane jest coraz większe korzystanie z Internetu.
- 4) Objawy odstawienia, czyli nieprzyjemne stany emocjonalne i/ lub skutki fizyczne, które pojawiają się po zaprzestaniu lub nagłym ograniczeniu korzystania z Internetu, np. drżenie, zły nastrój, drażliwość, pocenie się dłoni, nudności, skurcze żołądka itp.

- 5) Konflikt, który pojawia się często pomiędzy użytkownikiem Internetu a otaczającymi go osobami (konflikt interpersonalny), jak również może dotyczyć konfliktów z innymi czynnościami (praca, życie społeczne, hobby i zainteresowania) lub konfliktów wewnątrz samej jednostki (konflikt wewnątrypsychiczny i/ lub subiektywne poczucie utraty kontroli).
- 6) Nawrót, czyli tendencja do wielokrotnego powracania do wcześniejszych wzorców postępowania. Nawet najbardziej ekstremalne zachowania, typowe dla szczytowego okresu uzależnienia, mogą szybko pojawić się ponownie po wielu latach abstynencji i kontroli (Griffiths, 2000b).

Woronowicz (2009), przedstawił opis tzw. sieciorholizmu, nawiązujący do kryteriów diagnostycznych uzależnień według ICD-10. Zaproponował, aby uzależnienie od Internetu rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów, spośród następujących: silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu; subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu w Internecie; występowanie niepokoju, rozdrażnienia, czy gorszego samopoczucia przy próbach przerywania lub ograniczania korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera; spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie w celu uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnięte było w znacznie krótszym czasie; postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu oraz korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

W niniejszej pracy posłużono się koncepcją problematycznego korzystania z Internetu w ujęciu Poprawy, który dokonał syntezy wcześniejszych podejść do tego zjawiska. Jego opis symptomów bazuje przede wszystkim na klasycznym ujęciu zaproponowanym przez Young (1998; zob. też: Beard i Wolf, 2001), które należy do najczęściej wykorzystywanych w badaniach naukowych. Poprawa nawiązuje również do behawioralno-poznawczej koncepcji zgeneralizowanego problematycznego używania Internetu Davisa (2001; Caplan, 2002, 2010), a także do opisu uzależnień technologicznych Griffithsa (2000; 2004) oraz do polskiej propozycji Woronowicza (2009), odwołującej się do kryteriów diagnostycznych ICD-10. Wybór propozycji

Poprawy jako podstawy badań podjętych i zrealizowanych w ramach niniejszej pracy podyktowany jest jego kompleksowym charakterem, co czyni ją szczególnie użyteczną w odniesieniu do przyjętego celu badawczego.

Zgodnie z podejściem Poprawy (2012), symptomy problematycznego korzystania z Internetu obejmują:

- 1) Nasilające się trudności w sprawowaniu kontroli nad własną aktywnością w Internecie, które ujawniają się szczególnie przy próbach ograniczenia czy zaprzestania używania Internetu (trudności z kontrolą);
- 2) Kompulsywny przymus korzystania z określonych aplikacji Internetu. Poczucie owładnięcia silnym, trudnym do opanowania pragnieniem wykonywania określonych aktywności w Internecie, obsesyjne skoncentrowanie na tych aktywnościach (kompulsywny przymus i obsesyjne owładnięcie);
- 3) Doświadczanie istotnych, z subiektywnego punktu widzenia, zmian nastroju i pobudzenia emocjonalnego związanych z podejmowaniem lub/ i ograniczaniem aktywności w Internecie. W momencie podejmowania internetowych aktywności, pojawia się wyraźna ulga, poprawa nastroju i wzmożenie pozytywnych emocji, a w sytuacji ograniczenia dostępu, irytacja, złość, przygnębienie i niepokój (zmiany nastroju uzależnione od aktywności w Internecie);
- 4) Utratę satysfakcji, połączoną ze wzmagającą się potrzebą coraz intensywniejszego korzystania z określonych aplikacji internetowych. Jest to wzmagająca się potrzeba powracania do aktywności w Internecie i ich przedłużania, co staje się warunkiem osiągnięcia satysfakcji (utrata satysfakcji, wzmagająca się potrzeba);
- 5) Wzmagające się osobiste szkody i konflikty związane z zaangażowaniem w Internet. Zaabsorbowanie Internetem coraz bardziej staje się źródłem problemów, szkód i konfliktów zarówno tych osobistych, jak i obejmujących różne obszary relacji społecznych (narastające szkody i konflikty);
- 6) Narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł relacji, przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz zaangażowania w określone aktywności w Internecie (zaniedbywanie innych aktywności i relacji);

- 7) Korzystanie z Internetu, coraz bardziej zaczyna służyć radzeniu sobie ze stresem, ucieczce od problemów, łagodzeniu dysforii (poczucia winy, smutku, niepokoju, bezradności, złości, itp.). Ucieczka emocjonalna w aktywności internetowe dotyczy codziennych problemów życiowych, ale przede wszystkim problemów wynikających z nadmiernego zaabsorbowania Internetem (nałogowa ucieczka od stresu);
- 8) Nasilenie psychologicznych obron, w celu uniknięcia uświadomienia rozwijającego się nałogu, początkowo przynoszącego proksymalne i krótkotrwałe korzyści, a dopiero po pewnym czasie dystalne, długotrwałe szkody i straty. Jest to wzmagające się posługiwanie różnymi formami psychologicznej obrony, aby ukryć nadmierne zaabsorbowanie aktywnością w Internecie i podtrzymać ją ze względu na oczekiwane iluzoryczne korzyści pomimo rzeczywistych szkód (obrona nałogu) (Poprawa, 2011).

#### **1.4 Przegląd narzędzi do oceny zjawiska problematycznego korzystania z Internetu**

Naukowe zainteresowanie problematycznym korzystaniem z Internetu rozpoczęło się w połowie lat 90. minionego stulecia i jest związane z pionierskimi badaniami Young (1998). Termin *Internet Addiction Disorder* (IAD) został użyty po raz pierwszy w 1995 roku przez amerykańskiego psychiatrę Goldberga. W marcu 1995 roku dziennik New York Times opublikował artykuł *The Lure and Addiction of Life On Line*, w którym użyto określenia *computerism* i tym samym zwrócono uwagę na zjawisko niekontrolowanego korzystania z Internetu. W 1996 roku Young na 104. Konferencji Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologów przedstawiła pierwsze empiryczne badania na temat uzależnienia od Internetu. Od tej pory powstało wiele prac badawczych, których celem była diagnoza zjawiska i monitorowanie jego rozpowszechnienia wśród młodzieży i dorosłych.

Zarówno w Polsce, jak i na świecie powstaje coraz większa liczba różnorodnych narzędzi, dzięki którym można identyfikować osoby problemowo korzystające z Internetu i jego zasobów – doświadczają one swoistych problemów i narażone są na ryzyko uzależnienia od Internetu. Istniejące narzędzia nie zawsze opierają się na jednolitym systemie kryteriów diagnostycznych, co prowadzi do rozbieżności wyników określających skalę rozpowszechnienia problemu, nawet w tej samej populacji (Ogińska-Bulik, 2010; Poprawa, 2011; 2012).

W celu poszukiwania narzędzi badawczych, które służą do rozpoznania problematycznego korzystania z Internetu i uzależnienia od niego, dokonano przeglądu literatury opublikowanej od 1998 roku w polskich i zagranicznych czasopismach oraz monografiach naukowych. Narzędzia służące do oceny poziomu problematycznego używania Internetu lub uzależnienia od niego, bazują na nieco odmiennych kryteriach diagnostycznych, które opierają się na objawach uzależnienia od substancji psychoaktywnych lub patologicznego hazardu. Poniżej zostały przedstawione najbardziej popularne zagraniczne i krajowe narzędzia diagnostyczne pozwalające na identyfikację osób zagrożonych uzależnieniem od Internetu.

#### **1.4.1 Zagraniczne narzędzia do badania problematycznego korzystania z Internetu i uzależnienia od niego**

Istnieje ponad 20 narzędzi diagnostycznych do rozpoznawania problematycznego korzystania z Internetu. Zarówno w badaniach naukowych, jak i w praktyce klinicznej najczęściej wykorzystywanych jest kilka z nich, są to: *Young's Diagnostic Questionnaire* (1996) autorstwa Young, *Young's Internet Addiction Test* (1998) opracowany przez Young, *Chen Internet Addiction Scale* (2003) w opracowaniu Chen, *Internet Related Problem Scale* (IRPS) autorstwa Armstrong, Phillips i Saling (2000), *Online Cognition Scale* (OCS) w opracowaniu Davisa, Fletta i Bassera (2002), *Generalized Problematic Internet Use Scale* (GPIUS) autorstwa Caplana (2002), *Nichols Internet Addiction Scale* (NIAS) w opracowaniu Nicholisa i Nickiego (2004), *Problematic Internet Usage Scale* (PIUS) w opracowaniu Ceyhan, Ceyhan i Gurcan (2007), *The Compulsive Internet Use Scale* (CIUS) autorstwa Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst i Garretsen (2009) oraz *Thatcher's Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ) w opracowaniu Thatcher i Goolam (2005a).

Najczęściej wykorzystywanym narzędziem do diagnozowania uzależnienia od Internetu jest test opracowany w 1998 roku przez amerykańską psycholog Young o nazwie *Internet Addiction Test* (IAT). Jest on modyfikacją opracowanego przez Young w 1996 roku *Kwestionariusza Diagnostycznego* (*Diagnostic Questionnaire*) i rezultatem prowadzonych przez autorkę badań. Young jako pierwsza opublikowała studium przypadku problemowego użytkownika Internetu. Na podstawie tego przypadku i wywiadów przeprowadzonych z innymi pacjentami, zaproponowała pierwszy zestaw kryteriów diagnostycznych dla diagnozowania zaburzenia, które nazwała *uzależnieniem*

od Internetu (*Internet addiction*). Przy jego opracowywaniu wzorowała się na podanej w DSM-IV definicji uzależnienia od substancji psychoaktywnych, ponieważ zwróciła uwagę na podobieństwo do stanów tolerancji i zespołu abstynencyjnego. W 1998 roku Young zaktualizowała swoją definicję, uwzględniając w *Diagnostic Questionnaire* kryteria DSM-IV opracowane dla patologicznego hazardu, czyli zaburzenia kontroli impulsów, często opisywanego jako uzależnienie behawioralne. W zaproponowanym przez nią w 1996 roku kwestionariuszu do rozpoznania uzależnienia od Internetu wymagane jest wskazanie co najmniej pięciu z ośmiu kryteriów zamieszczonych w kwestionariuszu (Young, 1996). *Internet Addiction Test* (IAT), stanowiący modyfikację wcześniejszego *Diagnostic Questionnaire*, uznawany jest za narzędzie rekomendowane do badań w populacjach młodzieży i dorosłych. Obecnie ma on dobrze udokumentowane właściwości psychometryczne i doczekał się największej liczby adaptacji na świecie. Występuje w wersji angielskiej, chińskiej, francuskiej, tureckiej i włoskiej (Young, 1998). Majchrzak i Ogińska-Bulik (2006) opracowali jego polską adaptację, tworząc *Test Użytkownika Internetu*.

Warto jednak podkreślić, iż IAT nie był pierwszym narzędziem, które zastosowano celem diagnozy uzależnienia od Internetu. Dwa lata wcześniej takie próby podjęli Egger i Rautenberg (1996). Opracowali oni 46-itemowy test pozwalający na diagnozę tego zjawiska. Nie został on jednak poddany ocenie pod kątem właściwości psychometrycznych, dlatego też nie znalazł szerszego zastosowania (Jarczyńska, 2015). Rok później Brenner (1997) zaproponował *Inwentarz Zachowania Uzależniającego* (*Addictive Behavior Inventory*), opracowując go w oparciu o kryteria diagnostyczne uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Jednak i ten test nie zyskał uznania wśród badaczy.

Kolejne narzędzie to skala opracowana przez Chen (2003) *Chen Internet Addiction*, należąca do kategorii narzędzi samoopisowych. Skala ta służy do oceny pięciu kategorii problemów związanych z Internetem: użytkowanie kompulsywne, objawy abstynencyjne, tolerancja, konsekwencje interpersonalne i zdrowotne oraz trudności w zarządzaniu czasem.

*Internet Related Problem Scale* (IRPS) autorstwa Armstronga, Phillipsa oraz Salinga (2000) jest narzędziem rekomendowanym do badań osób dorosłych. Opiera się na kryteriach DSM-IV odnoszących się do kryteriów diagnostycznych uzależnienia od

substancji psychoaktywnych. Autorzy twierdzą, że uzależniającą właściwością Internetu jest poszukiwanie interaktywnej stymulacji lub ucieczka od rzeczywistości, dlatego też skala ta została zaprojektowana tak, aby ocenić dwie właściwości: poszukiwanie wrażeń i słabe poczucie własnej wartości, na podstawie których można prognozować wyższy poziom zagrożenia problemowym korzystaniem z Internetu.

Opierając się na poznawczo-behawioralnej koncepcji problematycznego używania Internetu Davis, Flett i Bassar (2002), opracowali *Online Cognition Scale* (OCS). Narzędzie to koncentruje się na poznawczym aspekcie uzależnienia. Zawiera cztery podskale: samotność/depresja, zmniejszona kontrola impulsów, komfort społeczny i rozproszenie. Kolejną skalą, opracowaną na gruncie poznawczo-behawioralnej koncepcji problematycznego używania Internetu Davisa (2001), jest *Generalized Problematic Internet Use Scale* (GPIUS) autorstwa Caplana (2002). Skala składa się z siedmiu podskal, w których analizowane są następujące czynniki: zmiany nastroju, korzyści społeczne, negatywne następstwa, kompulsywne używanie Internetu, nadmierne poświęcanie czasu na przebywanie w Internecie, wycofanie oraz kontrola społeczna. W późniejszym czasie Caplan zaproponował również zrewidowaną wersję narzędzia — *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2), w której uproszczono strukturę i oparto ją na czterech głównych konstrukcjach teoretycznych (Caplan, 2010). Skala ta posiada polską adaptację (Probiez i in., 2020).

Innym narzędziem opracowanym w 2004 roku jest *Nichols Internet Addiction Scale* (NIAS). Skala ta opiera się na kryteriach uzależnienia od substancji psychoaktywnych ujętych w klasyfikacji DSM-IV, szczególnie takich jak wyrazistość i zmiana nastroju (Nichols i Nicki, 2004). Z kolei *Problematic Internet Usage Scale* (PIUS) to skala trójczynnikowa, która obejmuje pomiar takich symptomów jak: negatywne konsekwencje używania Internetu, korzyści społeczne/ komfort społeczny oraz nadmierne użytkowanie Internetu (Ceyhan i in., 2007). Kolejna skala: *The Compulsive Internet Use Scale* (CIUS) uznawany jest za proste, krótkie w użyciu oraz rzetelne narzędzie do badania kompulsywnego użytkowania Internetu przez młodzież i dorosłych. Skala ta została opracowana w oparciu o kryteria patologicznego hazardu ujętego w klasyfikacji DSM-IV oraz kryteria uzależnień behawioralnych zaproponowane przez Griffithsa (1996). Podobnie jak poprzednie narzędzia, mierzy ona nasilenie uzależnienia od Internetu (Meerkerk i in., 2009). *Thatcher's Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ), to ostatnie z opisywanych w niniejszej pracy, zagraniczne narzędzie do badania

problematycznego używania Internetu w grupach adolescentów i dorosłych. Za pomocą zmodyfikowanej wersji kwestionariusza dokonuje się pomiaru trzech czynników: odczuwanie niepokoju online, niepożądane działania i społeczne interakcje (Thatcher i Goolam, 2005a).

#### **1.4.2 Krajowe propozycje do oceny problematycznego korzystania z Internetu i uzależnienia od niego**

W Polsce powstaje coraz większa liczba narzędzi, których celem jest rozpoznawanie problematycznego użytkowania Internetu oraz uzależnienia od niego. Obecnie do badań naukowych najczęściej wykorzystywane są cztery narzędzia:

1. Polska wersja testu do badania uzależnienia od Internetu autorstwa Young (IAT), której adaptacji dokonali Majchrzak i Ogińska-Bulik (2006), tworząc *Test Użytkownika Internetu* (TUI);
2. *Test Problematycznego Używania Internetu* (TPUI), który opracował Poprawa na podstawie IAT, a następnie poddał dalszej modyfikacji (Poprawa, 2011);
3. *Test Korzystania z Internetu* (TKI) autorstwa Poprawy (2011, 2012);
4. *Skala Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu* (SNUI) opracowana przez Kaliszewską (2007).

*Test Użytkownika Internetu* (TUI) składa się z 20 pytań odnoszących się do stopnia, w jakim Internet wpływa na codzienne obowiązki, życie towarzyskie, produktywność, uczucia i relacje z innymi. Na podstawie przeprowadzonej analizy czynnikowej, wyróżniono trzy czynniki: 1) zaniedbywanie życia społecznego i zawodowego; 2) nadmierne używanie Internetu w wymiarze czasowym oraz 3) psychiczne zaabsorbowanie Internetem (Majchrzak i Ogińska-Bulik, 2006).

*Skala Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu* (SNUI) w opracowaniu Kaliszewskiej (2007) jest kolejnym, często wykorzystywanym narzędziem do badania poziomu problematycznego korzystania z Internetu. Skala ta opiera się na założeniach koncepcji Davisa (2001). Termin *nadmierne używanie Internetu*, został zdefiniowany przez Kaliszewską 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”

(Kaliszewska, 2007, s. 85). Zgodnie z przyjętą definicją badaczka opracowała SNUI, która składa się z trzech podskal i mierzy: 1) treściowe aspekty struktur poznawczych w zakresie negatywnych myśli na własny temat, na temat otoczenia i relacji Ja z otoczeniem; 2) korzystanie z Internetu w celu odwlekania zadań i regulacji nastroju; 3) negatywne następstwa nadmiernego używania Internetu w różnych sferach funkcjonowania jednostki. Elementem dodatkowym pomiaru jest stopień utraty kontroli nad używaniem Internetu (Kaliszewska, 2007).

W 2006 roku Poprawa dokonał adaptacji i oceny psychometrycznej polskiej wersji *Testu Uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Test)*, opracowanego w 1998 roku przez Young. W trakcie prac nad adaptacją i walidacją testu autor zmienił nazwę polskiej wersji na mniej stygmatyzującą. Termin *uzależnienie od Internetu* zastąpił określeniem *problematiczne używanie Internetu (PUI)*. W niniejszej pracy przyjęto ten termin jako najbardziej neutralny, gdyż nie przesądza ani o charakterze problemu, ani o jego trwałości. Poprawa definiuje problematyczne korzystanie z Internetu jako nadmierne, powodujące problemy zdrowotne, psychologiczne i społeczne zaangażowanie w używanie pewnych aplikacji internetowych (głównie powiązanych z interaktywnością), które ma wyraźne cechy zachowania nałogowego (Poprawa, 2006; 2011; 2012). PUI jest również związane z takimi zjawiskami jak: interaktywność, nawiązywanie relacji, granie, poszukiwanie wrażeń w sieci, ucieczka od realnych problemów życia, dążenie do zaspokojenia sfrustrowanych potrzeb, wzmocnienia Ja i kompensacji własnych słabości poprzez nadmierną aktywność w Internecie.

W oparciu o przeprowadzone na przełomie 2006 i 2007 roku badania walidacyjne nad *Testem Problematicznego Używania Internetu*, potwierdzona została jego wartość psychometryczna. Badania walidacyjne wykazały, że TPUI posiada wysoką trafność i rzetelność. Współczynnik zgodności wewnętrznej testu alfa Cronbacha wyniósł 0,93. Moc dyskryminacyjna poszczególnych pozycji wahała się od 0,40 do 0,70. Analiza czynnikowa wykazała jednoczynnikową strukturę narzędzia o wartości własnej 9,0 i 41% wyjaśnianej wariancji, z ładunkami od 0,42 do 0,73. Wynik TPUI statystycznie istotnie korelował z wybranymi wynikami *Kwestionariusza Efektów Używania Internetu*, który mierzy oczekiwane pozytywne efekty oraz negatywne skutki korzystania z Internetu (Poprawa, 2006; 2009). Korelacje te dotyczyły: spostrzeganych negatywnych skutków własnego używania Internetu ( $r=0,78$ ), oczekiwanej kompensacji osobistych braków i deficytów poprzez aktywność w Internecie ( $r=0,68$ ) oraz oczekiwanej rozrywki i

poprawy nastroju poprzez aktywność w Internecie ( $r=0,59$ ). Wynik TPUI statystycznie istotnie ( $p<0,001$ ) i dodatnio, choć słabo korelował z czasem dobowej aktywności online ( $r=0,28$ ), wskazując na ogólną prawidłowość, że im dłuższy czas bycia aktywnym w Internecie, tym silniejsze objawy PUI. Na podstawie uzyskanych danych z tych badań przyjęto, że na wynik *Testu Problematicznego Używania Internetu* (TPUI), składa się suma ocen 22 stwierdzeń, która na skali może przybierać wartość od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik, tym silniejsze nałogowe uwikłanie w Internet i więcej potwierdzonych symptomów PUI (Poprawa, 2006; 2011; 2012).

Na podstawie przyjętej koncepcji problematycznego używania Internetu, Poprawa opracował kolejne kwestionariuszowe narzędzie do jego pomiaru nazwane *Testem Korzystania z Internetu* (TKI). Przy jego tworzeniu wykorzystał wcześniej opracowane przez siebie narzędzie – *Test Problematicznego Używania Internetu* (Poprawa, 2006). Przygotowując stwierdzenia do pomiaru symptomów problematycznego używania Internetu, opierał się również na *Online Cognition Scale* (OCS) Davisa, Fletta i Bassera (2002) oraz kwestionariuszu *Aktywność w Internecie* Rowińskiego (2006). Ostatecznie w pierwotnej pilotażowej wersji TKI znalazło się 45 zapożyczonych oraz samodzielnie opracowanych stwierdzeń odnoszących się do każdego z ośmiu symptomów PUI. Po dokonaniu analizy własności psychometrycznych skali przygotowano ostatecznie do badań właściwych 37-pozycyjne narzędzie, służące do oceny problematycznego używania Internetu. TKI liczący 37 pozycji posiadał bardzo wysoką rzetelność połówkową, co dało możliwość jego skrócenia. W tym celu wybrano 23 pozycje o najlepszych parametrach i przeprowadzono analizę właściwości psychometrycznych. Wynik analizy rzetelności TKI23 wskazał na wysokie właściwości psychometryczne, które pozwalają na rekomendowanie go jako rzetelnego i trafnego narzędzia pomiaru do wstępnego diagnozowania problematycznego używania Internetu (Poprawa, 2011; 2012).

Coraz łatwiejszy dostęp do sieci wywołuje wśród badaczy obawy dotyczące problematycznego korzystania z Internetu i uzależnienia od niego. Jest to w dalszym ciągu niewystarczająco zbadany obszar, deficyty w tym zakresie ujawniają się zarówno w terminologii (brak jednorodnego nazewnictwa), problemach definicyjnych (brak jednolitej definicji), jak również w problemach z określaniem precyzyjnych kryteriów diagnostycznych. Zainteresowanie zjawiskiem problematycznego korzystania z Internetu nieustannie wzrasta, na co wskazuje coraz większa liczba badań przeprowadzonych

zarówno w Polsce, jak i za granicą. W celu stałego monitorowania skali zjawiska, mechanizmów jego powstawania, ujednolicenia terminologii i definicji, a także doprecyzowania kryteriów diagnostycznych, jak również ze względu na ciągły rozwój nowych technologii i przemiany społeczne, problematyka ta wymaga stałej eksploracji.

## 2 Problematyczne korzystanie z Internetu jako zjawisko społeczne i wyzwanie w badaniach naukowych

Rozwój oraz rozpowszechnienie Internetu wpłynęły na współczesne przemiany społeczne. Internet jako nowa przestrzeń społeczna realizuje większość ludzkich potrzeb. W pierwszej połowie lat dziewięćdziesiątych Internet i telefonia komórkowa rozwijały się równolegle i niezależnie, natomiast obecnie, technologie te są ze sobą nierozdzielnie połączone (Leszczyńska, 2019). Dawniej używanie telefonów komórkowych i Internetu były łatwiejsze do rozdzielania. Obecnie w związku z pojawieniem się smartfonów, których funkcje wykraczają znacznie poza rozmowy telefoniczne czy pisanie krótkich wiadomości oraz w których można korzystać z zainstalowanych aplikacji internetowych, telefon komórkowy i Internet wydają się nierozdzielne.

### 2.1 Skala korzystania z Internetu w Polsce

Korzystanie z Internetu, jak również bycie zaangażowanym internautą, stało się nie tylko modne, ale coraz bardziej społecznie oczekiwane i konieczne ze względu na potrzebę dobrego przystosowania społecznego i osiągnięcia powodzenia życiowego (Krejtz i Nowak, 2009). Określenie skali zjawiska nadużywania nowych technologii cyfrowych nie jest łatwe m.in. ze względu na różnorodne metodologie badań i przyjmowane odmienne kryteria diagnostyczne. Dodatkowym utrudnieniem jest bardzo dynamiczny rozwój nowych technologii, który implikuje coraz większe możliwości ich wykorzystania, co jest powodem występowania nowych specyficznych zachowań, wcześniej niewystępujących.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że liczba użytkowników nowych technologii nieustannie wzrasta. Dane statystyczne dotyczące tego, jak Polacy użytkują Internet pochodzą z badań CBOS, Eurostat, Gemius/PBI, GUS, NASK, OBOP, TNS oraz Diagnozy Społecznej. Pierwsze badania Internetu przeprowadzone w Polsce, których wyniki znajdują się na stronie NASK, zostały przeprowadzone w 1995 roku<sup>3</sup>. Według tych danych, liczba polskich internautów sięgała 500 tys. osób, natomiast w 2000 roku liczba ta była szacowana na 5,2 mln, co odpowiadało 17% polskiego społeczeństwa<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty> (dostęp 17 listopada 2023)

<sup>4</sup> TNS OBOP, *Dostęp Polaków do Internetu*, <http://www.tnsglobal.pl/archiwumraportow/1997/10/06/dostep-polakow-do-internetu/> (dostęp 14 września 2022)

Na przestrzeni kolejnych lat zmieniała się zarówno liczba użytkowników Internetu, jak również i sposoby korzystania z niego. Jak pokazały wyniki badań Interbus, które zostały przeprowadzone przez TNS OBOP w 2003 roku, odsetek osób korzystających z Internetu przynajmniej raz w miesiącu wyniósł 23%, co stanowiło około 7,2 mln Polaków po 15. roku życia, natomiast w 2004 roku odsetek ten wzrósł do 25%<sup>5</sup>. Rozpowszechnianie się technologii informacyjno-komunikacyjnych wśród polskiego społeczeństwa, spowodowało, iż dwa lata później w 2006 roku, według różnych źródeł, dostęp do Internetu miało 31%<sup>6</sup> lub nawet 38%<sup>7</sup> społeczeństwa. Wyniki badań Megapanel Gemius/PBI *Zainteresowania polskich internautów* pokazały, iż były to osoby młode oraz dobrze wykształcone, a 46,44% z nich miała mniej niż 25 lat. Najczęściej z sieci korzystali użytkownicy w wieku 15-34 lat, a w grupie powyżej 55 lat byli to mężczyźni z wyższym wykształceniem, mieszkający w mieście<sup>8</sup>.

W latach 2002-2017 nastąpił wyraźny wzrost liczby osób korzystających z Internetu, a także rozpowszechnienie korzystania z niego w różnych sytuacjach oraz miejscach. Początkowo użytkowanie Internetu odbywało się stacjonarnie w pracy, szkole oraz w domu, natomiast bardzo szybko zostało poszerzone o korzystanie mobilne, które wynikało z upowszechnienia się urządzeń, takich jak telefony komórkowe czy smartfony (Leszczyńska, 2019). Z danych CBOS wynika, że od 2013 roku, wzrost użytkowników sieci postępował wolniej i w 2017 roku wynosił 67% społeczeństwa<sup>9</sup>. Jednak w kolejnym roku, według badań GUS odsetek osób korzystających z Internetu wzrósł aż do 77,5%<sup>10</sup>, a wyniki badań Gemius/PBI przeprowadzonych w 2018 roku pokazały, iż użytkowników Internetu w Polsce było ogółem 27,2 mln<sup>11</sup>. Najnowsze badania wskazują, że w 2022 roku w Polsce, regularnie (co najmniej raz w tygodniu) korzystało z Internetu 85,7% osób w

<sup>5</sup> TNS Polska, *Archiwum raportów społecznych*, <http://www.tnsglobal.pl/archiwumraportow/> (dostęp 14 września 2022)

<sup>6</sup> CBOS, M. Feliksiak, *Korzystanie z Internetu 2017*, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K\\_049\\_17.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_049_17.PDF) (dostęp 14 września 2022)

<sup>7</sup> Eurostat, *Dane statystyczne dotyczące społeczeństwa informacyjnego za 2006 rok*, [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Information\\_society\\_statistics/pl&oldid=78555](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Information_society_statistics/pl&oldid=78555) (dostęp 14 września 2022)

<sup>8</sup> Gemius, *Wyniki badania Gemius/PBI za marzec 2006*, [http://pliki.gemius.pl/Raporty/2006/Gemius\\_SA\\_Internet\\_2006.pdf](http://pliki.gemius.pl/Raporty/2006/Gemius_SA_Internet_2006.pdf) (dostęp 15 września 2022)

<sup>9</sup> CBOS, M. Feliksiak, *Korzystanie z Internetu 2017*, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K\\_049\\_17.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_049_17.PDF) (dostęp 15 września 2022)

<sup>10</sup> GUS, *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce w 2018 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce--w-2018-roku,2,8.html> (dostęp 10 czerwca 2023)

<sup>11</sup> Gemius, *Wyniki badania Gemius/PBI za czerwiec 2018*, <https://www.gemius.pl/wszystkie-artykuly-aktualnosci/wyniki-badania-gemiuspbi--za-czerwiec-2018.html> (dostęp 10 czerwca 2023)

wieku 16-74 (wobec 83,6% w roku poprzednim). Spośród osób, które w ciągu trzech ostatnich miesięcy korzystały z Internetu 98,6% używało go regularnie. Odsetek osób, które łączyły się z Internetem codziennie lub prawie codziennie wyniósł 92,4%, a korzystających z Internetu rzadziej niż raz w tygodniu – 1,4%<sup>12</sup>.

Powyższe dane pozwalają stwierdzić, iż Polacy to społeczeństwo cyfrowe. Telefon komórkowy dla zdecydowanej większości Polaków stanowi narzędzie codziennego użytku i chociaż liczba osób korzystających z Internetu rośnie wolniej niż w poprzednich latach, to jednak sieć jest ważnym narzędziem w dostępie do informacji oraz komunikacji.

## **2.2 Etiologiczne modele problematycznego korzystania z Internetu**

Uzależnienia definiowane są jako nałogowy przymus do angażowania się w określone aktywności albo używanie substancji, niezależnie od negatywnych konsekwencji w zakresie fizycznego, psychicznego, społecznego, duchowego i finansowego dobrobytu danej osoby. Chociaż problem staje się coraz bardziej powszechny, wciąż w małym stopniu znane są powody uzależniania się ludzi od Internetu. Osoba uzależniona reaguje w sposób nieprzystosowawczy – stosuje mechanizm doraźnego, złudnego radzenia sobie. Do fizycznego uzależnienia dochodzi wtedy, gdy organizm rozwija zależność od określonej substancji i doświadcza symptomów odstawienia od momentu zaprzestania jej używania. Zależność psychologiczna staje się z kolei oczywista, kiedy dana osoba doświadcza takich objawów abstynencyjnych jak obniżony nastrój, stany depresyjne, bezsenność, drażliwość, wycofanie z życia społecznego, zaprzestanie wykonywania codziennych aktywności lub pragnienie zaspokojenia potrzeby związanej z przedmiotem uzależnienia (Young i in., 2017). Uzależnienia behawioralne, takie jak np. problematyczne korzystanie z Internetu, zazwyczaj prowadzą do uzależnienia psychicznego. Poniżej przedstawiono wybrane modele wyjaśniające psychiczne uzależnienie od Internetu.

### **2.2.1 Model poznawczo-behawioralny**

---

<sup>12</sup> GUS, *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce w 2022 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2022-roku,1,16.html> (dostęp 18 września 2023)

Caplan (2002) rozpatruje uzależnienie technologiczne jako podgrupę uzależnień behawioralnych i sugeruje, że korzystanie z sieci jest sposobem na ucieczkę od zmartwień. W konsekwencji nadmiernego korzystania z Internetu wykształca się tolerancja na Internet, a zatem do osiągnięcia pożądanego poziomu satysfakcji potrzeba większej częstotliwości korzystania z niego. Uzależniony doświadcza zespołu odstawienia przy ograniczeniu korzystania z sieci, a także konfliktów z innymi osobami ze względu na angażowanie się w tę aktywność. Davis (2001) zaproponował własny model poznawczo-behawioralny problematycznego korzystania z Internetu. Badacz przedstawia to zjawisko jako coś więcej, niż uzależnienie behawioralne. Określa je jako odrębny wzorzec związanych z Internetem myśli i zachowań, które prowadzą do negatywnych doświadczeń życiowych. Davis sugeruje, że istnieją dwie formy problematycznego korzystania z Internetu: specyficzna i uogólniona. Ta pierwsza dotyczy nadużywania funkcji Internetu ze względu na konkretne treści. Uogólniona forma jest natomiast rozumiana jako wielowymiarowe nadużywanie Internetu i występuje wówczas, gdy człowiek boryka się z problemami spowodowanymi unikalnym kontekstem komunikacyjnym Internetu – osoba uzależniona przedkłada wirtualną komunikację od realnej, tzw. twarzą w twarz.

Young (1998) jako pierwsza zasugerowała, że różne typy katastroficznego myślenia mogą przyczynić się do kompulsywnego korzystania z Internetu – jako psychologicznego mechanizmu ucieczki od rzeczywistych problemów. W późniejszych badaniach wysunięto hipotezę, że inne nieprzystosowawcze schematy poznawcze, takie jak, uogólnianie czy podstawowe negatywne przekonania, również sprzyjają kompulsywnemu korzystaniu z sieci (Caplan, 2002; Caplan i High, 2017; Davis, 2001). Osoby, które mają skłonność do negatywnego myślenia, często cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości i mają pesymistyczne nastawienie. Wykorzystują one interaktywne możliwości Internetu, aby dzięki anonimowości pokonywać własne, subiektywnie postrzegane niedoskonałości (Young, 2007).

W odniesieniu do czynników indywidualnych, badacze wskazują, że czynnikiem ryzyka dla zachowań problemowych jest neurotyczność, sumienność (Andreassen i in., 2012), impulsywność (Kim, Grant, 2001) i kompulsywność (Blanco i in., 2009). Osoby lękowe i o niskiej odporności na stres, mają większą skłonność do zaburzeń behawioralnych i uzależnień. Wyniki badań prowadzonych przez CBOS (2012) wskazują również, że do czynników ryzyka problematycznego korzystania z Internetu, należą

czynniki, takie jak: bycie osobą nieśmiałą, zamkniętą w sobie, mającą trudności w nawiązywaniu kontaktów i mającą obniżone poczucie własnej wartości. Badacze podkreślają, że trudno jest jednoznacznie ustalić kierunek tych zależności, gdyż z jednej strony istnieje możliwość, że osoby charakteryzujące się wyżej wymienionymi cechami są bardziej narażone na problematyczne korzystaniem z Internetu, z drugiej zaś strony, cechy te mogą stanowić konsekwencje problemowego używania Internetu.

### **2.2.2 Model neuropsychologiczny**

W wielu badaniach nad czynnikami determinującymi rozwój uzależnień analizuje się zachowania mózgu, które towarzyszą zależności chemicznej (Dell’Osso i in., 2008; Di Chiara, 2000). Badania te wskazują, że farmakologiczna aktywacja układu nagrody w mózgu jest w głównej mierze odpowiedzialna za istnienie uzależniających właściwości różnych substancji. Czynniki osobowościowe, genetyczne i społeczne również mogą okazać się kluczowe, jednak wpływ substancji na ośrodkowy układ nerwowy pozostaje głównym wyznacznikiem uzależnienia od niej.

Badacze przez dłuższy czas wiązali uzależnienia ze zmianami w neuroprzebieżnictwie mózgowym. Dopamina, która jest jednym z wielu neuroprzebieżników występujących w ośrodkowym układzie nerwowym, zyskała szczególne zainteresowanie farmakologów ze względu na jej rolę w regulacji nastroju oraz procesach motywacji i wzmacniania. Wczesne badania sugerują, że procesy neurochemiczne odgrywają istotną rolę we wszystkich uzależnieniach, zarówno chemicznych, jak i behawioralnych (Di Chiara, 2000). Proponowany model układu nagrody w uzależnieniach dotyczy wzrostu poziomu dopaminy, gdy określone obszary mózgu poddawane są stymulacji.

W Mount Sinai School of Medicine w Nowym Jorku naukowcy przeanalizowali zastosowanie jednego z antydepresantów – escitalopramu – u 19 dorosłych osób, które przejawiały impulsywno-kompulsywne zaburzenia korzystania z Internetu, zdefiniowane jako czasochłonne, niepoahamowane lub niepokojące korzystanie z sieci, prowadzące do trudności zawodowych, społecznych czy finansowych (Dell’Osso i in., 2008). Podczas badania osoby uzależnione bardzo dobrze zareagowały na lek: średnia liczba godzin spędzonych w sieci spadła z 36 do 16. Było to jedno z pierwszych tego typu badań, ustalenie skuteczności leków w rozwiązywaniu problemu sieciorholizmu wymaga dalszych weryfikacji.

### 2.2.3 Teoria kompensacji

Instytut Psychologii Chińskiej Akademii Nauk zaproponował teorię kompensacji jako wyjaśniającą przyczynę sieciorholizmu wśród chińskiej młodzieży. Tao (2005) argumentuje, że poprzez angażowanie się w różne aktywności online, młodzi ludzie szukają kompensacji własnej tożsamości, poczucia wartości i kontaktów towarzyskich. We wcześniejszych badaniach również analizowano korzystanie z Internetu przez dorosłych i dzieci w kontekście rekompensowania deficytów poczucia własnej wartości i tożsamości oraz relacji z innymi ludźmi (Russell i in., 1980).

Osoby problematycznie korzystające z Internetu mają trudności w nawiązywaniu intymnych relacji i ukrywają się w sieci, żeby kontaktować się z innymi w sposób niezagrażający, czyli anonimowo. W jednym z badań, Krant i in. (1997) wykazali, że izolacja społeczna i depresja korelują z używaniem Internetu. W Internecie można stworzyć dla siebie nową przestrzeń społeczną, w której możliwe jest osiągnięcie wysokiego poziomu zażyłości z innymi użytkownikami – tym samym powstaje poczucie wspólnoty. Poprzez wymianę komunikatów użytkownicy Internetu rekompensują sobie to, czego brakuje im w świecie rzeczywistym (Caplan i High, 2007). Depresja wiązała się z nadużywaniem Internetu, jednak nie ustalono, czy to depresja powoduje uzależnienie, czy też bycie uzależnionym prowadzi do depresji. Badania potwierdziły natomiast, że te dwa zjawiska są wysoce współzależne i wzmacniają się wzajemnie (Young i Rogers, 1997).

W innym badaniu dowiedziono, że osoby nadmiernie korzystające z Internetu, w sytuacjach stresu związanego z pracą lub obniżonego nastroju, wykazywały dużą skłonność do łączenia się z siecią. Stwierdzono również, że już przed rozpoczęciem korzystania z Internetu ich wskaźniki samotności, obniżonego nastroju i obsesyjności były wyższe w porównaniu z innymi grupami (Young i Rogers, 1997).

### 2.2.4 Czynniki sytuacyjne i środowiskowe

Czynniki sytuacyjne, również odgrywają istotną rolę w rozwoju uzależnienia od Internetu. Dla osób, które czują się przytłoczone lub doświadczają problemów osobistych, a także te, których życie zmieniło się za sprawą zdarzeń losowych – Internet może stać się sposobem na psychologiczną ucieczkę, na odciążenie uwagi od

konieczności rozwiązywania problemów prawdziwego życia albo zmagania się z trudną sytuacją (Young, 2007).

Użytkownicy Internetu, którzy cierpią również z powodu innych nałogów są bardziej narażeni na problematyczne korzystanie z Internetu. Ludzie skłonni do uzależnień z większym prawdopodobieństwem będą angażować się w różne aktywności w ramach radzenia sobie z problemami, ponieważ nauczyli się reagować na trudne sytuacje nałogowymi zachowaniami, a Internet wydaje się wygodną, legalną i bezpieczną odskocznią od problemów prawdziwego życia. Osoby, dla których sieć jest sposobem na chwilową ucieczkę lub poradzenie sobie z bieżącym stresem, początkowo mogą nie być uzależnione, a ich zachowanie może być tymczasowe i wkrótce zaniknąć, jednak gdy zachowanie to staje się natrętne i ciągłe, aktywności internetowe mogą zawładnąć całym życiem jednostki (Young, 1998).

Istnieje większe ryzyko uzależnienia, kiedy człowiek odczuwa brak satysfakcji życiowej, intymności, silnych więzi z innymi ludźmi, pewności siebie, interesującego hobby czy nadziei (Young, 1998). Takie tymczasowe zaspokajanie potrzeb często pozwala osobom uzależnionym na chwilową ucieczkę, jednak zachowania zastępcze nie są sposobem na rozwiązanie problemu. Fundamentem każdego zachowania problemowego są pewne predyspozycje jednostki, często jednak to czynniki środowiskowe wyzwalają ekspresję tych indywidualnych dyspozycji. Tak więc, w zależności od określonych czynników środowiskowych, może ujawnić się tendencja do zachowań problematycznych (Rowicka, 2018). Liczne badania wskazują na związek pomiędzy środowiskiem rodzinnym a potencjałem uzależnieniowym wśród młodych dorosłych (Kim i in., 2018; Li i in., 2018; Ranjbaran i in., 2018). Słabe funkcjonowanie rodziny jest uznanym predyktorem uzależnienia od smartfonów czy Internetu.

## **2.3 Środowisko rodzinne a problematyczne korzystanie z Internetu**

Nowe technologie stały się w ostatnich latach ważnym kontekstem rozwojowym człowieka. Internet stał się środowiskiem, w którym coraz częściej przebywa młody człowiek, jednak nadal środowisko rodzinne oddziałuje na niego najbardziej. Przetwarza jego cechy wrodzone, genetyczne i temperamentalne w cechy nabyte, które wpływają nie tylko na postawę dziecka, ale również na jego nawyki, zasady postępowania i system wartości (Sitarczyk i Łukasik, 2013). Stwierdzono, że pozytywne rodzicielstwo i pozytywna dynamika rodziny działają ochronnie i wiążą się z niższym odsetkiem

problematicznego korzystania z Internetu wśród nastolatków. Odwrotna sytuacja dotyczy negatywnego rodzicielstwa i negatywnej dynamiki rodziny – czynniki te były dodatnio skorelowane z podwyższonym poziomem problematycznego używania Internetu (Nielsen i in., 2020).

Wyniki trójpoziomowej metaanalizy, która objęła 35 badań z udziałem ponad 40 000 nastolatków wykazały, że pozytywne style wychowawcze (np. ciepło, zaangażowanie, autorytatywność) są istotnie ujemnie skorelowane z problematycznym używaniem Internetu, natomiast negatywne style (np. autorytaryzm, odrzucenie, nadmierna kontrola) są istotnie dodatnio skorelowane z tym zjawiskiem. Co więcej, siła korelacji dla negatywnego rodzicielstwa była wyższa niż dla pozytywnego, co sugeruje, że negatywne praktyki wychowawcze mają silniejszy wpływ na rozwój problematycznego korzystania z Internetu (Niu i in., 2023). Inne badania również potwierdzają te zależności. Przykładowo, jedna z analiz opublikowana w 2020 roku wykazała, że wyższy poziom opieki rodzicielskiej i monitorowania wiąże się z niższym poziomem nadmiernego korzystania z Internetu przez nastolatków, podczas gdy nadopiekuńczość i niższy status społeczno-ekonomiczny są czynnikami ryzyka (Faltýnková i in., 2020). Wzorce rodzicielskie niewątpliwie mają znaczący wpływ na dysfunkcjonalne używanie Internetu. Jak wskazują wyniki badań, surowe i autorytarne rodzicielstwo wpływa na wysoki poziom problematycznego korzystania z Internetu (Wang i Qi, 2017). Wysunięto wniosek, że zrównoważone rodzicielstwo najprawdopodobniej zapobiegnie problemowemu używaniu Internetu (Cheung i in., 2015).

Wyniki badań dowiodły, że rodzice nastolatków z uzależnieniem od Internetu, częściej wykazywali niewystarczającą akceptację/zaangażowanie, nadzór/monitorowanie, a także mniejszą dostępność emocjonalną. Osoby uzależnione miały również mniejsze postrzegane wsparcie społeczne, większe trudności w identyfikacji i werbalnym wyrażaniu swoich uczuć oraz regulacji emocji. Stwierdzono, że niski poziom nadzoru rodziców, wyższa aleksytymia i występowanie zaburzeń lękowych są istotnymi predyktorami nadmiernego korzystania z sieci. Uzależniona od Internetu młodzież ze współistniejącymi poważnymi zaburzeniami depresyjnymi, charakteryzowała się wyższym poziomem aleksytymii i niższym poziomem dostępności emocjonalnej rodziców. Można zatem stwierdzić, że strategie zapobiegania i leczenia uzależnienia od Internetu powinny skupiać się w istotnym stopniu na poprawie jakości

relacji rodzicielskich z nastolatkiem, wzmacnianiu postrzeganego wsparcia społecznego i regulacji emocji (Karaer i Akdemir, 2019).

Czynnikiem ryzyka problematycznego korzystania z Internetu jest również zbyt restrykcyjna kontrola rodziców nad aktywnością dzieci w sieci (Li i in., 2013). Badania przeprowadzone na próbie 482 nastolatków w wieku od 14 do 17 lat wykazały, że zarówno rodzicielska kontrola, jak i frustracja potrzeb przewidywały wszystkie badane uzależnienia technologiczne (Gugliandolo i in., 2019). Postanowiono również zbadać, w jaki sposób jakość podsystemu rodzic-dziecko (indeksowana przez kontrolę behawioralną, kontrolę psychologiczną i relację rodzic-dziecko) przewidywała poziom uzależnienia od Internetu. Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono, że lepsze relacje pomiędzy rodzicem a dzieckiem przewidywały niższy poziom uzależnienia od Internetu wśród nastolatków. Po uwzględnieniu w analizach regresyjnych wszystkich czynników podsystemu rodzic-dziecko, zidentyfikowano kontrolę behawioralną ze strony ojca i kontrolę psychologiczną ze strony matki, jako dwa unikalne predyktory uzależnienia od Internetu u dorastającego dziecka (Shek i in., 2019).

Na podstawie wyników badań CBOS (2012) stwierdzono, że osłabienie więzi między członkami rodziny oraz ich fizyczna izolacja (pomimo wspólnego zamieszkania), także są związane z problematycznym korzystaniem z Internetu. Wspomniane osłabienie więzi w rodzinie może być spowodowane zbyt dużą ilością obowiązków, jakie wykonują rodzice i tym samym nie towarzyszą dzieciom w ich aktywnościach oraz niewystarczająco monitorują ich zaangażowanie w Internet. Mylące jest przekonanie rodziców o pozornym bezpieczeństwie korzystania z sieci i przyzwalanie na tę aktywność od wczesnego wieku dziecka. Należy zwrócić również uwagę na specyfikę medium jakim jest Internet – wyniki badań jakościowych wskazują, że ze względu na jego ogromny potencjał jest traktowany przez większość użytkowników jako obiekt fascynacji (CBOS, 2012).

Badania przeprowadzone wśród dzieci i młodzieży wskazują, że nadużywanie Internetu związane jest ze słabą jakością komunikacji wewnątrzrodzinnej i słabą więzią emocjonalną w rodzinie. Doświadczanie nasilonych konfliktów rodzinnych przez osoby młode wiąże się ze zwiększonym ryzykiem uzależnienia od sieci (Mesch, 2003; Yen i in., 2007; Sook-Jung i Young-Gil, 2007). Wpływ konfliktu między rodzicami na uzależnienie młodych osób od Internetu zyskał znaczne wsparcie empiryczne (Park i in., 2008; Van

Dijk, 2021; Yang i in., 2016; Zhou i in., 2017). Analiza mediacji przeprowadzona na podstawie wyników badań wykazała, że niepewność emocjonalna pośredniczyła w związku między konfliktem między rodzicami a uzależnieniem od Internetu wśród nastolatków (Zhou i in., 2017; Boniel-Nissim i Sasson, 2018). Inne wyniki badań wskazują, że wpływ konfliktu pomiędzy rodzicami na uzależnienie od Internetu wśród młodzieży jest zależny od poziomu ich depresji i lęku. Przywiązanie rówieśnicze może z kolei moderować związek między konfliktem małżeńskim rodziców a występującą depresją/lękiem u młodzieży (Gao i in., 2018; Yang i in., 2016). Przynależność do rówieśników została uwzględniona również w innych badaniach, które potwierdziły, że czynnik ten częściowo pośredniczy w związku między funkcjonowaniem rodziny a uzależnieniem od Internetu zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet (Li i in., 2018).

Czynniki ryzyka uzależnienia od Internetu stanowią także: niski poziom wsparcia emocjonalnego w rodzinie, konflikty w diadach małżeńskich i pomiędzy rodzicami a dziećmi, dezintegracja rodziny, jak również karanie dziecka – czynniki te są związane ze stylami wychowania w rodzinie. Pochodzenie z rodziny rozwiedzionej lub wychowywanie się z jednym rodzicem, również mogą stanowić czynnik ryzyka (Li i in., 2014).

Część badaczy sugeruje, iż nadużywanie Internetu, zwłaszcza wśród młodzieży, ma związek z percepcją postaw rodzicielskich. Osoby uzależnione od sieci, w porównaniu z osobami nieuzależnionymi, spostrzegają postawy wychowawcze rodziców jako negatywne (Lenhart i in., 2008; Park i in., 2008). Funkcjonowanie rodziny i style przywiązania okazały się być ważnymi predyktorami problematycznego używania Internetu wśród nastolatków. Postrzeganie członków rodziny jako osób zainteresowanych działaniami i troskami drugiej osoby oraz zaangażowanych emocjonalnie były powiązane z niższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu. Natomiast przywiązanie lękowe wiązało się z większym ryzykiem nadużywania Internetu (Cacioppo, 2019).

W innych badaniach młodzież problematycznie korzystająca z Internetu oraz uzależniona od niego zgłaszała większe niezadowolenie ze swoich rodzin. Były to rodziny mniej zorganizowane, mniej spójne i słabo podatne na adaptację. Charakteryzował je również wysoki poziom konfliktu między rodzicami oraz pomiędzy rodzicem a dzieckiem. Uzależniona od Internetu młodzież postrzegała swoich rodziców

jako bardziej karzących, mniej wspierających, ciepłych i zaangażowanych. Ponadto młodzież problematycznie korzystająca z Internetu istotnie częściej miała rozwiedzionych rodziców, mieszkała z samotnym rodzicem i była jedynakiem (Li i in., 2014). Natomiast na podstawie badań przeprowadzonych w Turcji stwierdzono, że poziom uzależnienia od nowych technologii był wyższy wśród uczniów posiadających dwójkę lub więcej rodzeństwa w porównaniu z tymi, którzy rodzeństwa nie mieli. Stwierdzono, iż wynik ten mógł być związany ze zmniejszeniem uwagi i kontroli rodziców w przypadku większej liczby dzieci (Coskun i in., 2019).

Przytoczone wyniki badań potwierdzają, że negatywne środowisko rodzinne może narażać młode osoby na ryzyko problematycznego korzystania z Internetu, podczas gdy pozytywne praktyki rodzicielskie mogą być czynnikiem ochronnym (Li i in., 2014; Park i in., 2008; Wang i in., 2018; Yen i in., 2007). Osoby mające wspierających i komunikatywnych rodziców częściej budują skuteczne wewnętrzne modele siebie i swojego otoczenia (Furman i in., 2002). Co więcej, pozytywne środowisko rodzinne przyczynia się również do lepszej regulacji emocji, dzięki czemu młode osoby potrafią identyfikować swoje uczucia, odpowiednio je wyrażać, jak również lepiej radzić sobie z wyzwaniami i angażować się w mniejszą liczbę zachowań unikowych, takich jak kompulsywne korzystanie z Internetu (Bulanda i Majumdar, 2009; Carli i in., 2013; Radovic i in., 2017; Spada i Marino, 2017).

### **3 Rodzina jako uniwersalne środowisko rozwoju człowieka**

Rodzina jest pierwszym i najważniejszym kontekstem rozwoju psychicznego i fizycznego każdego człowieka (Schaffer, 2006). Wszystkie zdarzenia, które dzieją się wokół rodziny mają wpływ na jej członków zarówno w konkretnym momencie, jak również mogą stymulować późniejsze zachowania. Doświadczenia wyniesione z rodziny pochodzenia stanowią dla każdego człowieka zasadniczy kontekst rozwojowy, który w większym lub mniejszym stopniu determinuje jakość jego życia w przyszłości (Harwas-Napierała, 2008).

Rodzina jako podstawowe środowisko rozwojowo-wychowawcze jest wartością uniwersalną. Na przestrzeni wieków pojęcie i znaczenie rodziny znacznie ewoluowało. Dawniej traktowano ją jako środowisko wychowawcze dzieci, ze znaczącym i jednokierunkowym wpływem rodziców na dziecko, natomiast współcześnie rodzina traktowana jest na ogół systemowo, co oznacza, że jest środowiskiem rozwoju wszystkich członków rodziny zarówno dzieci, jak i dorosłych (de Barbaro, 1999; Harwas-Napierała, 2008). To, co odróżnia rodzinę od innych środowisk rozwojowych, takich jak pozarodzinne instytucje wychowawcze, środowisko pracy, czy też inne grupy społeczne, to fakt, że procesy rozwojowe członków rodziny dokonują się w toku bezpośrednich interakcji (Bakiera, 2006).

Rodzina stanowi podstawowe środowisko rozwojowo-wychowawcze, w którym szczególną rolę odgrywają zarówno intencjonalne, jak i nieintencjonalne działania rodziców. Przebiegają one poprzez procesy społecznego uczenia się, takie jak modelowanie i identyfikacja (Harwas-Napierała, 1995). Członkowie rodziny są dla siebie nawzajem układem odniesienia, źródłem wzorów aktywności i zachowań, jak również przekazicielami wzorców i modeli postępowania (Tyszkowa, 1996). Różnorodność, złożoność oraz dynamiczny charakter wzajemnych interakcji w rodzinie, daje każdemu z jej członków okazję do zdobycia bogatego doświadczenia w zakresie relacji międzyludzkich (Bakiera, 2006).

Jednostka, która rozwija się w środowisku rodzinnym, asymiluje od poszczególnych członków wzorce interpretowania i symbolizacji doświadczenia, a także wzory uczuciowych ustosunkowań i ocen wartości. Ponadto, w środowisku rodzinnym jednostka uczy się sposobu pełnienia ról społecznych, a także opanowuje i stopniowo internalizuje społeczne oraz moralne zasady postępowania (Rembowski, 1986; Tyszka,

1991). Trwałe związki uczuciowe, które występują w rodzinie, a także wzajemne oddziaływanie na siebie rodziców i dzieci, prowadzą do tworzenia psychologicznego poczucia identyczności i jedności w działaniu wszystkich, którzy do danej struktury rodzinnej należą.

Literatura przedmiotu podkreśla znaczenie rodziny jako wartości szczególnie istotnej dla człowieka (Bee, 2004; Harwas-Napierała, 1995; Schaffer, 2006; Tyszkowa, 1996). Rodziny stanowią środowisko idealnie dostosowane do wychowywania dzieci, gdyż są małymi, zżyтыми grupami, ułatwiającymi dzieciom nabywanie spójnych reguł zachowania. Ponadto rodziny stykają się z różnymi zewnętrznymi siedliskami, takimi jak praca czy inne rodziny, z którymi dzieci mogą być stopniowo zaznajamiane. Rodzinę zwykle tworzą osoby głęboko oddane dziecku, przez co ma ono zapewnione bezpieczeństwo i opiekę. Rodzina jest więc podstawową jednostką, w obrębie której dziecko jest wprowadzane w życie społeczne (Schaffer, 2006). Środowisko rodzinne jest szczególnie ważne w rozwoju indywidualnym we wczesnym dzieciństwie, jednak odnosi się także do zmian rozwojowych, które zachodzą w jednostce w późniejszych okresach ontogenezy, z okresem dorosłości włącznie (Bronfenbrenner, 1979).

### **3.1 Pojęcie rodziny**

Rodzina jest najważniejszym środowiskiem, w którym człowiek rozwija się i zaspokaja swoje podstawowe potrzeby. Pojęcie i zagadnienia związane z rodziną cieszą się nieustannym zainteresowaniem ze strony zarówno teoretyków, jak i badaczy z różnych dziedzin nauki, takich jak: filozofia, teologia, prawo, socjologia, pedagogia, psychologia i wielu innych. Wyjątkowość rodziny polega na tym, że należy ona do grupy, której czas trwania i w konsekwencji oddziaływania jest dłuższy, niż innych grup społecznych (White, Klein, 2008). Jest najstarszą grupą społeczną i występuje we wszystkich etapach rozwoju społeczeństwa i we wszystkich systemach. Już Arystoteles (tłum. 2000) dowodził, że w rodzinie, jak w soczewce odzwierciedla się całe społeczeństwo. Znany z okresu oświecenia Comte (tłum. 1961) również wskazywał rodzinę jako podstawową jednostkę społeczną. Twierdził, że to z rodzin, a nie pojedynczych osób, składa się społeczeństwo. Istnienie rodziny poprzedziło powstanie wszelkich innych typów organizacji społecznych oraz instytucji (Kocik, 2003).

Rodzina nazywana jest podstawową komórką społeczną, a jej szczególna rola polega na tym, iż jest naturalnym i niezastąpionym środowiskiem narodzin i rozwoju człowieka,

w niej zarówno dziecko, jak i osoba dorosła zaspokajają swoje podstawowe potrzeby. Naturalny charakter rodziny wynika z tego, że jest ona jedyną grupą społeczną, która rozwija się nie tylko poprzez przyjmowanie nowych członków z zewnątrz, ale również przez wewnętrzny rozwój (Smyczyński, 2018).

Rodzina jest przedmiotem analiz wielu dyscyplin naukowych, jednak samo pojęcie trudno jednoznacznie zdefiniować. Pojęcie rodziny może odnosić się tylko do rodziców i dzieci, jak również może dotyczyć szerszego kręgu osób połączonych pochodzeniem lub związanych ze sobą poprzez wspólne miejsce zamieszkania (Kałdon, 2016). Jedno z ujęć socjologicznych określa rodzinę jako małą grupę pierwotnie złożoną z osób, które łączy stosunek małżeński i rodzicielski oraz międzyosobnicza więź. W innych definicjach, np. socjologicznych, najczęściej podkreśla się to, jakie zadania ma spełniać rodzina, tym samym określana jest ona jako instytucja wychowawcza – kulturalna istniejąca dla utrzymania i rozwijania dziedzictwa kulturalnego zbiorowości, dla socjalizacji i wychowania młodego pokolenia, a także dla przekazywania mu dziedzictwa kulturalnego i kształcenia go na obywatela (Szczepański, 1970).

Kawula (2009) podkreśla, że właściwa definicja rodziny powinna obejmować wszystkie formy życia rodzinnego, które są charakterystyczne dla społeczeństw różnych kultur, okresów historycznych i ustrojów. Ponadto powinna odnosić się do wszystkich typów rodzin, zarówno tych powstałych w wyniku wymiany pierwotnych partnerów w małżeństwie na nowych, czy też małżeństw z dziećmi adoptowanymi, jak również do rodzin zastępczych, zrekonstruowanych itp. Szczepański (1970) określa rodzinę jako małą grupę pierwotną składającą się z osób połączonych ze sobą silną więzią osobniczą oraz stosunkiem małżeńskim i rodzicielskim, który umacniany jest prawem naturalnym, obyczajami i kontekstem kulturowym. Ziemska (2005) przedstawia rodzinę jako małą, naturalną grupę społeczną, w której matka i ojciec sprawują centralne role. W tym ujęciu rodzina stanowi względnie trwałą całość, podlegającą dynamicznym przekształceniom, związanym głównie z życiem jednostek, które wchodzi w jej skład. Tyszka (1979) definiuje rodzinę jako zbiorowość ludzi, których łączą określone więzi, takie jak więź małżeństwa, pokrewieństwa, powinowactwa czy adopcji. Brągiel (1994) przedstawia rodzinę jako pierwotne, naturalne i podstawowe środowisko, w którym dziecko się rozwija i wychowuje. W jej ujęciu środowisko rodzinne ma ogromny wpływ na kształtowanie osobowości dziecka, rozwój jego zdolności i umiejętności osiągania sukcesu. Adamski (2002) w swojej definicji rodziny podkreśla wspólne zamieszkanie,

wspólną własność, silną więź emocjonalną oraz ciągłość biologiczną rodu. Światowa literatura naukowa przedstawia wiele różnorodnych podejść do omawianego terminu. Definicje rodziny stworzone przez socjologów posiadają pewne cechy wspólne, do których należą m.in. zapewnienie ciągłości biologicznej społeczeństwa oraz przekazywanie kolejnym pokoleniom dziedzictwa kulturowego (Cooley, 1902; MacIver, 1911; Kirkpatrick, 1963).

Sherif (1936), psycholog społeczny, określa rodzinę jako grupę, która będąc formacją społeczną, składa się z jednostek pozostających w określonych pozycjach i rolach względem siebie. Według niego rodzina posiada własny system wartości i norm, które regulują zachowanie tych jednostek w sprawach ważnych dla grupy. Kawula i współautorzy (2009) zwracają uwagę, iż przytoczona definicja z jednej strony może być postrzegana jako zbyt obszerna, z drugiej jednak – jest to jej zaleta, ponieważ odpowiada współczesnemu zróżnicowaniu modeli rodziny. Ujęcie to obejmuje różne modele rodziny, zarówno samotne matki i ojców wychowujących dzieci, jak i dziadków sprawujących opiekę nad wnukami, co czyni definicję bardziej adekwatną do realiów społecznych.

### **3.2 Środowisko rodzinne jako jeden z ważniejszych czynników oddziałujących na funkcjonowanie młodych dorosłych**

Rodziny stanowią środowisko dostosowane do rozwoju i wychowywania dzieci: są małymi, zżyтыми grupami, ułatwiającymi dzieciom nabywanie spójnych reguł zachowania. Zwykle składają się z osób głęboko oddanych dziecku, przez co ma ono zapewnioną opiekę i poczucie bezpieczeństwa. Rodzina jest również podstawową jednostką, w obrębie której dziecko jest wprowadzane w życie społeczne (Schaffer, 2006). Teoria systemów stanowi użyteczny sposób myślenia o rodzinie i wpływie, jaki wywiera na swoich członków (Minuchin, 1988; Sameroff i Seifer, 1983). W ujęciu systemowym, rodzina nie jest prostą sumą właściwości osób, które ją tworzą (de Barbaro, 1999; Braun-Gałkowska, 2007). Poszczególni członkowie rodziny funkcjonują ze sobą opierając się na wzajemnych zależnościach. Podstawowe zasady teorii systemów akcentują następujące jej właściwości: całościowość (system jest zorganizowaną całością, która jest czymś więcej niż sumą swych części); związki między podsystemami (złożone systemy składają się ze wzajemnie powiązanych podsystemów); cyrkularność (wszystkie komponenty systemu są wzajemnie od siebie zależne – wzór zależności ma

charakter wzajemny a nie liniowy); dążenie do stabilności i zmiany (rodzina stanowi otwarty system, czyli taki, na który wpływają różne zewnętrzne czynniki) (Schaffer, 2006).

W środowisku rodzinnym przyczynowość ma charakter kołowy, który opiera się na sprzężeniu zwrotnym – te same przyczyny mogą prowadzić do różnych skutków, a te same skutki mogą mieć z kolei różnorodne źródła. Jest to związane z ogólnymi zasadami funkcjonowania danego systemu, takimi jak ekwipotencjalność i ekwifinalność. Ekwipotencjalność oznacza, że przyczyny wychodzące z tego samego źródła mogą prowadzić do różnych skutków, a ekwifinalność polega na tym, że wychodząc z różnych źródeł można osiągnąć te same skutki (Rojewska, 2019). Członków rodziny łączą nie tylko więzi biologiczne, ale również emocjonalne, prawne czy kulturowe. Mają za sobą przeżycia tworzące ich wspólną historię, jak również doświadczenia wyniesione z rodziny pochodzenia, które mają znaczący wpływ na ich życie w przyszłości (Schaffer, 2006).

Badacze, którzy podejmują dyskusję nad czynnikami warunkującymi jakość funkcjonowania psychospołecznego ludzi w procesie ich rozwoju najczęściej wymieniają: właściwości wrodzone i odziedziczone, procesy dojrzewania, aktywność własną jednostki, środowisko, w którym człowiek wzrasta, rozwija się i funkcjonuje, jak również oddziaływania wychowawcze (Bee, 2004; Brzezińska, 2005; Schaffer, 2006; Trempała, 2012). Badacze podkreślają jednak, że fundamentalnym czynnikiem mającym wpływ na człowieka i jego rozwój jest rodzina, w tym szczególnie ważna jest jakość relacji pomiędzy jej członkami (Komorowska-Pudło, 2019).

Dzieciństwo jest wyjątkowym i niepowtarzalnym okresem w rozwoju każdego człowieka, który wywiera znaczący wpływ na jego funkcjonowanie w przyszłości. Z tego powodu istotne jest podejmowanie badań dotyczących wieku dziecięcego (Ornacka, 2013). Zdaniem badaczy jest to okres szybkiego rozwoju, w trakcie którego u dziecka wykształca się wiele ważnych właściwości i umiejętności. W wieku dziecięcym zdobyte doświadczenia oraz zdarzenia, które wystąpiły, mają długotrwały skutek. Badacze zwracają uwagę na to, że złożone zachowania są łatwiejsze do zrozumienia wówczas, gdy istnieje możliwość badania ich w chwili, kiedy powstają. Zwrot ku dziecku i chęć poznania oraz zbadania jego funkcjonowania na poszczególnych etapach rozwojowych

okazują się bardzo przydatne w poznawaniu zachowań ludzi dorosłych (Bee, 2004; Brzezińska, 2005; Segiet, 2011; Schaffer, 2006; Trempała, 2012; Vasta i in., 2004).

Posiadanie wartościowych wzorców rodzinnych jest uznawane jako jeden z czynników warunkujących prawidłowy rozwój w okresie dorosłości, natomiast traumatyczne przeżycia z dzieciństwa w znacznym stopniu wpływają na dysfunkcjonalne funkcjonowanie w dorosłym życiu (Bandura, 1973; Borecka-Biernat, 2004; Dąbrowska, 2018; Harwas-Napierała, 2014; Sitarczyk, 2016; Tillmann, 2005). Prawidłowe funkcjonowanie środowiska rodzinnego jest uzależnione od wielu czynników, które w różnym nasileniu i w różnych okolicznościach wpływają na określony stan danej rodziny i pełnione w niej funkcje, a także na jakość funkcjonowania poszczególnych jej członków w dorosłości (Tyszka, 1974).

Do tych czynników należą m.in. rytuały rodzinne, które są częścią życia każdej rodziny. Zaspokajają jedną z podstawowych potrzeb – poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Rytuały ułatwiają codzienne funkcjonowanie, wnoszą w życie rodzinne ład, harmonię, regulują rytm życia, dają poczucie stałości. Przyczyniają się do kształtowania tożsamości i poznawania siebie w wymiarze rodzinnym i społecznym – zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych. Badania wykazały, że udział w rytuałach rodzinnych, ich znaczenie dla członków rodziny oraz częstotliwość zachowań rytualnych są istotnymi predyktorami aktualnych zachowań prozdrowotnych młodych dorosłych, a także ich prozdrowotnych planów na przyszłość (Rosińska, Rosiński, 2013).

Badania Komorowskiej-Pudło (2022), dotyczące rodzinnych uwarunkowań odraczania niezależności od rodziców przez młodych dorosłych, wykazały, że wychowywanie się w zrównoważonym systemie rodzinnym pod względem spójności i elastyczności, koreluje dodatnio z poczuciem niezależności psychologicznej od rodziców w dorosłości, a wzrastanie w rodzinach niezwiązanych, splątanych, sztywnych, chaotycznych, o mało efektywnej komunikacji, utrudnia proces psychologicznej separacji od rodziców.

Badania zagraniczne także potwierdzają tezę, zgodnie z którą środowisko rodzinne stanowi jedno z ważniejszych uwarunkowań funkcjonowania młodych dorosłych. Naukowcy są zgodni, że rodzina pochodzenia stanowi istotne ogniwo dla zrozumienia zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka dorosłego (Repetti i in., 2002). Badania Ni i in. (2021) wykazały, że spójność rodzinna pozytywnie wiąże się z zadowoleniem z

życia, natomiast konflikty rodzinne negatywnie wpływają na poziom satysfakcji życiowej młodych dorosłych. Wraz ze spadkiem jakości środowiska rodzinnego we wczesnym dzieciństwie, nasilają się objawy depresyjne u osób w okresie wczesnej dorosłości (McLaughlin i in., 2007; Taylor i in., 2006). Wyniki te sugerują, że lepsza jakość środowiska rodzinnego i relacji pomiędzy członkami rodziny, może zwiększyć doświadczenie szczęścia wśród osób w okresie wczesnej dorosłości (Ni i in., 2021). Ponadto osoby, które doświadczyły bardziej pozytywnego klimatu rodzinnego i kompetentnego rodzicielstwa, posiadają skuteczniejsze umiejętności rozwiązywania problemów i przejawiają mniej agresywnych zachowań w bliskich związkach. Pozytywne zaangażowanie w relacjach pomiędzy członkami rodziny wiązało się również z odczuwaniem większej miłości w romantycznych związkach wśród młodych dorosłych (Maleck i Papp, 2013; Xia i in., 2018).

Liczne badania wskazują na związek pomiędzy środowiskiem rodzinnym a potencjałem uzależnieniowym wśród młodych dorosłych (Kim i in., 2018; Li i in., 2018; Ranjbaran i in., 2018). Słabe funkcjonowanie rodziny jest uznanym predyktorem uzależnienia od smartfonów czy Internetu (Kim i in., 2018; Li i in., 2018). Badacze zwracają uwagę na znaczenie wczesnych skryptów poznawczych<sup>13</sup>, które są umysłową, uogólnioną reprezentacją zdarzeń, działań i zawierają informacje dotyczące typowego ich przebiegu. Funkcjonowanie człowieka dorosłego, który opuścił już dom rodzinny, w dalszym ciągu opiera się na schematach i sposobach reagowania, które przyswoił sobie w okresie socjalizacji w rodzinie (Schaffer, 2006).

Badania dotyczące oddziaływania środowiska rodzinnego na funkcjonowanie osób młodych w przyszłości były podejmowane również przez polskich badaczy. Braun-Gałkowska (1992) analizowała systemy rodzinne w dwóch typach rodzin, wyróżnionych ze względu na stopień zadowolenia małżonków z ich związku. Na podstawie badań wysunęła wniosek, że satysfakcja z małżeństwa zależy od wielu czynników, a jednym z nich są uwarunkowania rodzinne, szczególnie doświadczenia wyniesione z rodziny pochodzenia. Ryś (1992) przeanalizowała szereg badań na temat związku pomiędzy poziomem zaspokojenia potrzeb w dzieciństwie, a zdolnością do miłości w dorosłości. Ich wyniki pokazują, że doświadczenia z dzieciństwa, obecność lub nieobecność

---

<sup>13</sup> Patrz: teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona, teoria rozwoju moralnego Lawrence'a Kohlberga, teoria rozwoju myślenia i rozwoju poznawczego Jeana Piageta.

rodziców, ich zachowanie, a zwłaszcza ich nastawienie emocjonalne, jakość ich uczuć i sposób ich przekazywania, wywierają istotny wpływ na psychikę dorosłego człowieka. Podobne wnioski wysunęła Rostowska (1995), która w swoich badaniach zajmowała się problematyką transmisji międzypokoleniowych m.in. w obszarze pełnienia ról małżeńskich. Wyniki badań Gałkowskiej (1999) pokazały, iż oddziaływanie jakości małżeństwa rodziców na obraz siebie ich dzieci jest szersze niż zakładały hipotezy i dotyczy nie tylko sfery kontaktów interpersonalnych, ale również, i to w silniejszym stopniu, cech związanych z siłą osobowości, kompetencją i wytrwałością w realizacji celów i zadań w dorosłości.

Szczególna rola środowiska rodzinnego w oddziaływaniu na funkcjonowanie dzieci i młodych dorosłych wiąże się z osobowością rodziców. Osobowość rodziców może oddziaływać trojako: (1) jako model – przez procesy naśladownictwa, identyfikacji; (2) jako nosiciel standardów i ważny czynnik świadomie tworzonych sytuacji i oddziaływań wychowawczych; (3) jako psychologiczny kontekst owych ideałów i standardów wychowawczych (Harwas-Napierała, 2008). Zdrowa struktura rodziny gwarantuje dziecku intymność przeżyć, bliskość duchową i bezpośredniość kontaktów. Treść przekazu dokonującego się w ramach środowiska rodzinnego, w dużym stopniu warunkować będzie jakość podejmowanych przez nie w dorosłym życiu zachowań (Ostrowska, 2000). Z rodziny dziecko wynosi świadome i podświadome reguły postępowania oraz postawy życiowe. Szczęśliwe dzieciństwo, to wysokie prawdopodobieństwo szczęśliwej dorosłości, brak szczęśliwego dzieciństwa nie przekreśla tej szansy, ale gwarancje są dużo mniejsze (Hurlock, 1985; Ryś, 1992, 1993).

### **3.3 Przemiany rodziny**

Zmiany towarzyszą rodzinie nieustannie od wieków. Trudno jednoznacznie określić specyfikę tych zmian oraz kierunki wpływów, ponieważ rodzina jako dynamiczny system kształtowany przez wzajemne interakcje, zmienia się pod wpływem przeobrażeń makrospołecznych, ale w pewnym stopniu również sama inicjuje pewne zmiany w społeczeństwie (Warzywoda-Kruszyńska, 2004). Współcześnie rodzina funkcjonuje w odmiennych warunkach, niż kilkadziesiąt lat temu. Ich źródłem są zmiany następujące od końca lat 60. XX w. (Castells, 2008). Można stwierdzić, że rodzina zmienia się ze względu na czynniki makrospołeczne, czyli zewnętrzne, wielowątkowe oddziaływanie różnych sfer życia, wśród których wyróżnia się m.in. politykę, prawo, ekonomię,

biologię, migrację ludności, industrializację, urbanizację, zdemokratyzowanie środowisk, feminizację, jak również rozwój technologii cyfrowych (Molesztak, 2017). Tym samym dynamika zmian w rodzinie ujmowana jest ze względu na dwa aspekty: szeroki kontekst społeczno-cywilizacyjny oraz wąski kontekst, tkwiący w samej wspólnocie.

Wśród zasadniczych dyskursów, dotyczących przemian zachodzących w rodzinie, można wskazać na:

- a) normatywno – ideologiczny, zgodnie z którym zachodzące w rodzinie zmiany stanowią dla niej zagrożenie. W podejściu tym wyróżnia się następujące zjawiska:
  - detronizację, rozumianą jako upadek znaczenia rodziny na skutek procesów modernizacji;
  - deinstytucjonalizację, przedstawianą jako kryzys rodziny w zakresie jej instytucjonalnego charakteru;
  - subiektywizację, oznaczającą upadek funkcji kontrolnej i regulującej zachowania członków wspólnoty rodzinnej;
  - detradycjonalizację, interpretowaną jako odejście od przestarzałych tradycji;
  - laicyzację, rozumianą jako redukcję sakralnego wymiaru rodziny;
- b) instrumentalno – techniczny, zgodnie z którym przemiany rodziny są naturalnym elementem rozwoju i nie stanowią powodu do niepokoju;
- c) praktyczno – moralny, skupiający się na analizie i interpretacji zjawisk, zachodzących we wspólnocie rodzinnej (Magda-Adamowicz, 2020).

Rodzina współczesna istotnie różni się od rodziny w rozumieniu tradycyjnym. Różnice te koncentrują się głównie wokół zmian związanych ze strukturą, realizacją potrzeb oraz funkcjonowaniem rodziny (Dubis, 2018). Wśród tych zmian badacze wyróżniają najczęściej: dezintegrację wewnątrzrodzinnej socjalizacji, atomizację rodziny, osłabienie więzi wspólnotowej, wzrost konfliktów i rozwodów, malejący autorytet rodziców i starszych pokoleń, zmianę warunków socjalizacji w rodzinie, spadek dzietności, wzrost rodzin zrekonstruowanych oraz nasilenie się tendencji do tworzenia alternatywnych form życia rodzinnego (Girardin i in., 2018; Tyszka, 2002). Warto także zwrócić uwagę na przedłużający się czas przechodzenia młodych ludzi do dorosłości, co sprzyja zależności psychologicznej dorosłych dzieci od rodziców (Fingerman i in., 2017;

Furstenberg i in., 2015). Harwas-Napierała (2008) opisując współczesne środowisko rodzinne zwraca uwagę na oddziaływanie relatywizmu wartości, norm i wzorów zachowań, co zdaniem autorki istotnie utrudnia lub wręcz uniemożliwia pełnienie funkcji wychowawczych przez rodzinę.

Współczesna rodzina, tak jak i inne elementy życia społecznego przechodzi wiele przemian. Jedną z nich jest jej struktura. Zauważa się coraz częstsze przejście od rodziny tradycyjnej, pełnej w kierunku rodziny egalitarnej oraz małżeństw opartych na zasadzie partnerstwa (Magda-Adamowicz, 2020). W tradycyjnym ujęciu rodzinę stanowi małżeństwo i ich dzieci, którzy razem mieszkają i prowadzą wspólne gospodarstwo domowe, zwykle z dalszymi członkami rodziny (wielopokoleniowość). Jest ona grupą osób połączonych stosunkiem małżeństwa lub pokrewieństwa. Rodzinę tradycyjną charakteryzuje również silne przywiązanie do norm moralnych, obyczajowych i tradycji. Współczesna rodzina przyjmuje zazwyczaj postać dwupokoleniową (tzw. nuklearną), zamkniętą, dbającą o swoją niezależność i prywatność. Przeważnie tworzą ją rodzice i jedno lub dwoje dzieci (Magda-Adamowicz, 2020). Dość często występującym współcześnie modelem rodziny jest rodzina zrekonstruowana. Polega ona na odbudowie rodziny niepełnej poprzez powtórne małżeństwo rodzica. Małżeństwa te bardzo często wychowują wspólnie dzieci z poprzednich związków, a niekiedy mają również swoje potomstwo (Jaskólska, 2022).

Oprócz sformalizowanych rodzin coraz częściej spotyka się rodziny oparte na związkach nieformalnych. Można do nich zaliczyć m.in. kohabitację i konkubinat. Kohabitacja polega na związku dwóch osób, które łączy wspólne zamieszkanie. Inną kategorią rodziny nieformalnej jest konkubinat. Polega on na relacji partnerskiej dwóch osób, bez konieczności wspólnego zamieszkania. Osoby te łączy więź emocjonalna, duchowa, fizyczna lub ekonomiczna, ale bez sformalizowanej prawnie relacji (Jaskólska, 2022). Rodzina niepełna to kolejna forma współczesnej rodziny. Polega ona na tym, że jeden z rodziców opiekuje się dziećmi na skutek czasowej lub trwałej nieobecności drugiego rodzica (Kozdrowicz, 1989). Do rodzin niepełnych zalicza się m.in. rodziny osierocone, rozbite, niepełne czasowo. Rodziny osierocone to taki rodzaj rodziny, który powstaje na skutek śmierci jednego z rodziców. Rodziny rozbite to typ rodzin, które charakteryzuje brak jednego z rodziców w życiu codziennym, którego powodem jest rozwód lub separacja. Natomiast przyczyną występowania rodzin niepełnych czasowo

najczęściej jest migracja jednego z rodziców za granicę, np. z powodów zarobkowych (Jaskólska, 2022).

### **3.4 Metody badawcze stosowane w badaniach nad rodziną**

W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie zagadnieniami związanymi z rodziną, któremu towarzyszy rosnąca liczba badań nad szeroko rozumianymi wzorcami jej funkcjonowania. Istotne wyzwanie dla badaczy stanowi tworzenie obiektywnego sposobu pomiaru funkcjonowania środowiska rodzinnego. Ze względu na różnorodność definicji rodziny oraz mnogość podejść teoretycznych, badacze napotykają trudności związane z wyborem odpowiednich metod badawczych w analizie funkcjonowania rodzin. Istotne znaczenie ma zatem dostęp do narzędzi, które umożliwiają rzetelną ocenę środowiska rodzinnego – zarówno w kontekście badań naukowych, jak i praktyki psychoterapeutycznej (Namysłowska i in., 2002).

Współcześni badacze mają do dyspozycji wiele metod stosowanych w badaniach nad rodziną. Istnieje szereg narzędzi służących ocenie jej funkcjonowania. Badacze często posługują się metodami opartymi na obserwacji. Metody obserwacyjne mogą być realizowane za pomocą kodowania interakcji w rodzinie lub poprzez ocenę wybranych wymiarów jej funkcjonowania (Namysłowska i in., 2002). W badaniach zarówno naukowych, jak i klinicznych często wykorzystuje się również skale kwestionariuszowe o charakterze samoopisowym (*self-report*).

Kwestionariusze samoopisowe wypełniane przez rodzinę, podobnie jak wszystkie inne skale samooceny, charakteryzują się znacznymi ograniczeniami metodologicznymi. Do najbardziej istotnych należą: brak obiektywizmu w ocenie własnego funkcjonowania, trudności w przypominaniu sobie przez rodzinę pewnych informacji, a także problemy ze stworzeniem wzorca funkcjonowania całej rodziny na podstawie relacji poszczególnych jej członków (Plopa, 2007). Procedury mające na celu ustalenie trafności i rzetelności narzędzi badawczych stosowanych w badaniach nad rodziną są znacznie trudniejsze, niż w przypadku indywidualnych skal samooceny, jednak mocną stroną tego typu narzędzi jest to, że pozwalają one na śledzenie dynamiki rodziny w czasie. Jak podkreśla Namysłowska i in. (2002), członkowie rodziny mają szansę odtworzenia swoich doświadczeń i przeżyć, w różnym czasie i w różnych etapach życia i dokonania oceny, jak niegdyś funkcjonowali jako rodzina.

### 3.4.1 Przegląd wybranych narzędzi badawczych stosowanych w ocenie funkcjonowania rodziny

Smilkstein (1978) jest autorem kwestionariusza *Family APGAR*. Kwestionariusz ten zawiera pytania, które umożliwiają jakościową ocenę procesu rodzinnego w pięciu wymiarach: adaptacji, partnerstwa, rozwoju, emocji i satysfakcji z czasu spędzonego z rodziną. Kwestionariusz *Family APGAR* jest głównie stosowany przez lekarzy rodzinnych, zwłaszcza w następujących przypadkach: gdy do leczenia trafia nowy pacjent i istotna jest ocena funkcjonowania jego rodziny; gdy taka ocena jest konieczna ze względu na włączenie rodziny w system opieki nad pacjentem; a także wtedy, gdy lekarz rodzinny musi poradzić sobie z rodziną w kryzysie. Narzędzie to jest stosowane również w Polsce.

Do znanych kwestionariuszy rodzinnych należy też *Family Environment Scale* (FES). Skala ta pozwala na ocenę funkcjonowania rodziny i mierzy trzy wymiary klimatu rodzinnego. Wymiar relacyjny dotyczy spójności, wyrażania emocji i konfliktu. Wymiar rozwoju osobowego składa się z trzech podskal: niezależności, ukierunkowania na osiągnięcia, ukierunkowania na rozwój intelektualny i kulturalny, ukierunkowania na aktywność społeczną i rekreacyjną oraz podskali ukierunkowania na wartości moralno-religijne. Wymiar podtrzymania systemu rodzinnego zawiera podskale organizacji i kontroli (Moss i Moss, 1986).

Zespół Olsona z Minnesoty stworzył pod koniec lat siedemdziesiątych *The Circumplex Model*, który jako trzy główne wymiary procesu rodzinnego przyjmuje adaptacyjność i spójność rodziny oraz komunikację pomiędzy jej członkami (Olson i in., 1979). *Skala Adaptacyjności i Spójności Rodziny* (kolejne jej redakcje: FACES II i III), bazujące na tej koncepcji, doczekały się aplikacji badawczych, a także polskiej adaptacji (Olson, 1986).

Model funkcjonowania rodziny, określany jako *McMaster Model*, był wynikiem badań rodzin funkcjonalnych, ale również tych, w których jeden z członków cierpi na różnego rodzaju zaburzenia (Epstein i in., 1978). Model ten zakłada, że do zadań współczesnej rodziny należy zabezpieczenie prawidłowego funkcjonowania jej członków na trzech poziomach: biologicznym, psychologicznym i społecznym. W ramach tego modelu powstało narzędzie badawcze *The McMaster Family Assessment Device* (FAD), którego celem jest zróżnicowanie rodzin funkcjonalnych i dysfunkcjonalnych (Epstein i

in., 1983). Narzędzie to pozwala na diagnozę ogólnego funkcjonowania rodziny i mierzy takie jej obszary jak: rozwiązywanie problemów, komunikację, rolę, emocje (ekspresję emocji i emocjonalne zaangażowanie) oraz kontrolę. Kwestionariusz ten posiada zadowalające parametry psychometryczne ma szerokie zastosowanie w badaniach, co jest widoczne w pracach przeglądowych opisujących metody badania rodziny (Sawin, Harrigan, 1995).

### **3.5 Zagrożenia współczesnej rodziny**

Wraz ze zmianami, które dokonują się we współczesnym świecie, dochodzi również do zmian we współczesnej rodzinie. Dotyczą one nie tylko modyfikacji jej struktury, ale również innych bardzo istotnych aspektów. Współcześnie coraz częściej obserwuje się zjawiska takie jak: opóźnianie momentu zawierania małżeństw, odkładanie decyzji o urodzeniu pierwszego dziecka na późniejszy wiek, spadek liczby urodzeń, wzrost liczby małżeństw bezdzietnych oraz większe zaangażowanie kobiet w rozwój kariery zawodowej (Cudak, 2012). Zwraca się także uwagę na coraz większe trudności z usamodzielnieniem się dorosłych dzieci – pojawia się nowe, wcześniej niedostrzegane zjawisko, takie jak pokolenie NEETsów, czyli młodych ludzi niepodjmujących ani nauki, ani pracy (Michoń, 2012). Wraz z tymi przeobrażeniami zmienia się podejście do wychowania dzieci, stosowanych metod wychowawczych, rozwiązywania konfliktów, realizowania własnych celów, sposobu spędzania wolnego czasu czy zaspokojenia potrzeb ekonomicznych. Obserwuje się procesy, takie jak: atomizacja ról społecznych, osłabienie autorytetu i więzi emocjonalnych łączących członków rodziny oraz zubożenie kultury pedagogicznej. Jedną z ważnych konsekwencji jest brak umiejętności rozwiązywania konfliktów, których źródłem jest m.in. brak zdolności do komunikacji i nawiązania relacji (Cudak, 2012).

Jednym z najbardziej powszechnych problemów współczesnej rodziny jest jej rozpad. Rodzina zostaje rozbita na skutek trwałej nieobecności jednego z rodziców, inna jest sytuacja rodziny niepełnej z powodu śmierci jednego z rodziców, inna zaś gdy opuszcza ją ojciec lub matka albo gdy poważny konflikt między małżonkami doprowadza do formalnej separacji lub rozwodu. W ramach rodziny niepełnej, Kawula (2009) wyróżnia: a) rodzinę sierocą (brak rodziców na skutek śmierci, dzieci pozostają pod opieką krewnych, osób obcych, ale nie są w placówce); b) rodzinę półsierocą (brak jednego z rodziców na skutek śmierci, dzieci pozostają pod opieką współmałżonka); c)

rodzinę rozbitą (brak jednego z rodziców na skutek rozwodu lub porzucenia rodziny, dzieci pozostają pod opieką współmałżonka lub mogą mieć krótkotrwałe kontakty z drugim rodzicem); d) rodzina samotnych, niezamężnych matek z dziećmi (są to przypadki losowe lub świadoma decyzja co do zachowania stanu wolnego).

Rozpad rodziny wskutek rozwodu małżeństwa ma bardzo głębokie następstwa szczególnie dla dzieci, ich aktualnej sytuacji i planów na przyszłość. Nie tylko sam rozwód jest dramatem, ale także okres poprzedzający, gdyż zazwyczaj jest to proces długotrwały przebiegający etapami. Rozejście się rodziców poprzedzone jest często awanturami, kłótniami, które zakłócają życie rodzinne (Jaskólska, 2022). Dziecko doświadcza poczucia osamotnienia i bezradności, zostaje wbrew swojej woli uwikłane w sytuacje, których istoty nie jest w stanie pojąć. Jego fundamentalna potrzeba bezpieczeństwa oraz przynależności do obojga rodziców ulega zachwianiu. W rezultacie mogą pojawić się zaburzenia zachowania oraz objawy nerwicowe (Jaskólska, 2022; Przetacznik-Gierowska i Włodarski, 2014). Po zawarciu powtórnego małżeństwa przez tego z rodziców, pod którego opieką pozostało dziecko, czyli w rodzinach zrekonstruowanych również mogą powstać specyficzne trudności adaptacyjne i wychowawcze. Ich pomyślne lub niepomyślne rozwiązanie zależy od wielu czynników, m.in. od wieku dziecka, indywidualnych układów rodzinnych i cech osobowości przybranych rodziców (Przetacznik-Gierowska i Włodarski, 2014).

Od rodzin rozbitych trwale, należy odróżnić rodziny rozbite chwilowo na skutek dłuższej nieobecności jednego z rodziców. Przyczyną takiej sytuacji może być np.: przewlekła choroba, wojna czy też praca zawodowa. Zjawisko *eurosieroctwa* jest jednym z ważniejszych problemów współczesnej rodziny (Przetacznik-Gierowska i Włodarski, 2014). Rzecznik Praw Dziecka zdefiniował zjawisko eurosieroctwa jako fakt pozostawienia dziecka pod opieką krewnych przez jednego lub oboje rodziców wyjeżdżających za granicę w celach zarobkowych (Danilewicz, 2007). Eurosieroctwo to nie tylko brak więzi fizycznych, ale także emocjonalne osamotnienie dziecka oraz zaniechanie oddziaływania wychowawczego. Wyjazdy zagraniczne jednego z członków w istotny sposób wpływają na całą rodzinę. Powoduje to wiele problemów dotyczących dzieci, takich jak: problemy z nauką, poczucie osamotnienia, zachowania agresywne i niedostosowanie społecznie, zachowania ryzykowne (Jaskólska, 2022; Kociuba, 2010).

Kolejnym wskazywanym przez badaczy zagrożeniem dla rodzin jest niski poziom kompetencji pedagogicznych rodziców, którzy często nie posiadają odpowiednich umiejętności w zakresie organizacji życia w rodzinie, wiedzy o dziecku czy też postępowania w różnorodnych sytuacjach. Konsekwencją takiego stanu rzeczy jest niemożność prawidłowego zaspokajania potrzeb psychicznych dziecka i właściwego realizowania funkcji, jakie spoczywają na rodzinie. Coraz częściej funkcjonowaniu obecnej rodziny zagrażają wewnętrzne konflikty, nieradzenie sobie z problemami dnia codziennego oraz różnego rodzaju dysfunkcje (Dubis, 2018). Uzależnienia oraz współuzależnienia to kolejne problemy zagrażające rodzinie. Najczęściej występujące uzależnienia w rodzinach, to: alkoholizm, narkomania, fonoholizm, uzależnienie od Internetu (Cudak, 2018; Dziukiewicz, 2018; Potembska i in., 2013). Z występowaniem uzależnienia w rodzinie wiąże się występowanie zjawiska współuzależnienia, które dotyka zwykle wszystkich jej członków. Osobę współuzależnioną cechuje m. in. nadmierna odpowiedzialność, tendencja do zaniedbywania własnych potrzeb, zaburzenie regulacji procesów emocjonalnych czy też występowanie stanów depresyjnych. Różnorodne role przyjmowane przez dzieci wychowujące się w rodzinach współuzależnionych, dysfunkcyjnych, pokazują, że są one pozbawione bez troskiego dzieciństwa, co zdecydowanie negatywnie wpływa na ich rozwój (Jaskólska, 2022). Tym niekorzystnym zjawiskom towarzyszą m.in. spadek jakości życia, przemoc w rodzinie, negatywny wpływ na wychowanie dzieci, ubóstwo, degradacja i wykluczenie społeczne. Dysfunkcyjność rodziny w sposób bezpośredni przyczynia się do zagrożeń wychowawczych, opiekuńczych, socjalizacyjnych dzieci i młodzieży. Większość rodzin dysfunkcyjnych nie zaspokaja podstawowych potrzeb dzieci, zarówno materialnych, bezpieczeństwa i przynależności, jak również psychicznych oraz społecznych (Dubis, 2018).

Współczesna rodzina jest również narażona na wpływ niekorzystnych, zachodnich wzorców życia społecznego i rodzinnego, promujących model nadmiernej niezależności między członkami rodziny (Harwas-Napierała, 2001; Kagitcibasi, 1999). Model ten cechuje m.in. osłabienie wartości wychowania rodzinnego, duży liberalizm rodziców wobec dzieci, dystans emocjonalny w rodzinie, a także całkowite poszanowanie autonomii jej członków (Dubis, 2018). Podejmując refleksję nad przemianami zachodzącymi we współczesnej rodzinie, Izdebska (2015) zwraca uwagę na mediatyzację życia rodzinnego. Wskazuje, że media ograniczają czas na rodzinne rozmowy,

bezpośredni kontakt, osłabiają więzi, zastępują rodziców w realizowaniu funkcji opiekuńczo-wychowawczej i przekazywaniu podstawowej wiedzy o świecie, systemie wartości czy normach moralnych. Media w znaczący sposób wpływają na jakość i charakter wzajemnych interakcji pomiędzy członkami rodziny (Czarkowski, 2009). Wpływ mediów na rozwój człowieka i jego osobowość obserwuje się już od najmłodszych lat. Środki masowego przekazu coraz częściej zastępują dziecku kontakt z rówieśnikami i rodziną, tym samym wpływają na ich rozwój i zachowanie. W obecnych czasach obserwujemy nową jakość dzieciństwa, która jest związana z ciągłą obecnością mediów w życiu codziennym (Król, 2021). Niepokojącym zjawiskiem obserwowanym we współczesnych rodzinach jest dysfunkcja komunikacji interpersonalnej pomiędzy jej członkami. Rozmowy bezpośrednie w rodzinie często zastępowane są środkami masowego przekazu, co prowadzi do unikania kontaktów werbalnych i niewerbalnych między członkami rodziny, osłabiania więzi emocjonalnych, ograniczania sfer uczuciowych w interakcjach osobowych (Cudak, 2013; Dubis, 2018). Jednostka na podstawie medialnej rzeczywistości tworzy kompleksowy obraz siebie i świata. Media masowe stają się źródłem autorytetów, wiedzy i kreowania poglądów, tym samym otwierają przed młodym pokoleniem świat nowych wzorów i wartości, które często są odmienne od tych funkcjonujących w środowisku rodzinnym (Czarkowski, 2009). Życie w hybrydowym świecie Internetu odrywa jednostkę od rodziny na rzecz anonimowych kontaktów towarzyskich, łatwiej nawiązywanych i mniej odpowiedzialnych. Media stały się istotnym elementem determinującym funkcjonowanie współczesnej rodziny. Wywierają wpływ na każdą z realizowanych przez środowisko rodzinne podstawowych funkcji oraz na jakość i charakter wzajemnych interakcji pomiędzy wszystkimi członkami rodziny (Dubis, 2018; Król 2021; Segiet, 2013).

Rodziny nieustannie stają w obliczu sytuacji, które zakłócają ich dotychczasową równowagę. Najczęściej są one związane ze zmianami w codziennym funkcjonowaniu oraz koniecznością dostosowania się do nowych warunków (Walsh, 2013). W odpowiedzi na takie wyzwania rodzina ulega przemianom – dostosowuje swoją strukturę i sposób działania, aby ponownie osiągnąć równowagę w zmienionej rzeczywistości. Wymaga to wypracowania nowych, skutecznych sposobów reagowania na zmiany (Shean, 1980). W tym kontekście istotne znaczenie ma prężność rodzinna, czyli pozytywne wzorce zachowań oraz umiejętności adaptacyjne, jakie członkowie rodziny rozwijają w odpowiedzi na trudności (McCubbin i McCubbin, 1996). Prężność ta oznacza

zdolność rodziny do przewyższania stresujących i kryzysowych wydarzeń, a także do wychodzenia z nich jako bardziej zintegrowany, silniejszy i lepiej przystosowany system (Walsh, 2016). Podejście to przesuwa punkt ciężkości z jednostki na całą rodzinę jako system – nie tylko jako potencjalne źródło trudności, lecz przede wszystkim jako cenne źródło zasobów (Van Breda, 2001). Odwoływanie się do prężności rodzinnej umożliwia odejście od deficytowego modelu postrzegania rodziny, koncentrującego się wyłącznie na jej słabościach. Zamiast tego uwaga kierowana jest na mocne strony i potencjał rozwojowy rodziny. Postrzeganie rodziny jedynie w kategoriach braków może prowadzić do pomijania jej zdolności do naprawy, adaptacji i wzrostu. Ujęcie prężności jako procesu ukazuje, że potrzeby rodzin zmieniają się w czasie, a podejście skoncentrowane na zasobach pozwala dostrzec ich zdolność do rozwoju mimo napotykanych trudności (Matuszczak-Świgoń, 2022).

## 4 Koncepcja prężności rodzinnej

### 4.1 *Family resilience* – wprowadzenie i geneza pojęcia

Badacze podejmowali próby wyjaśnienia, jakie naturalne mechanizmy pozwalają ludziom radzić sobie w obliczu przeciwności losu, a także dlaczego niektórzy sprawiają wrażenie bardziej podatnych na negatywne konsekwencje zdarzeń życiowych, a z kolei inni wydają się być lepiej przed nimi chronieni (Masten, 2018). Od roku 1930 rozpoczął się rozwój badań nad tzw. prężnością rodzinną (ang. *family resilience*). Badacze odeszli od analizowania rodziny jako źródła dysfunkcji i zaczęli postrzegać ją jako źródło siły i prężności (Nichols, 2013).

W dosłownym tłumaczeniu, pojęcie *resilience* oznacza sprężystość, elastyczność, prężność, żywotność<sup>14</sup>. W literaturze polskiej termin ten tłumaczony jest jako sprężystość lub sprężystość psychiczna (Heszen, 2013; Kaczmarek, 2011; Szwajca, 2014), odporność psychiczna (Grzegorzewska, 2013; Opora, 2008), prężność (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2011), rezyliencja (Junik, 2011) lub pozostawia się angielski termin *resilience* (Borucka i Ostaszewski, 2008). W naukach społecznych termin ten określa się jako wytrzymanie próby, poradzenie sobie z trudną sytuacją, wyjście z kryzysu i odnosi się do prawidłowego funkcjonowania jednostki lub grup społecznych w niekorzystnych warunkach (Junik, 2011).

Prężność oznacza mechanizmy i procesy, które mają służyć adaptacyjnemu i dobremu funkcjonowaniu jednostki, mimo przeciwności losu i traumatycznych wydarzeń doświadczanych zarówno w przeszłości, jak i obecnie. Borucka (2011) podkreśla, że aby mówić o prężności musi wystąpić zarówno podwyższony poziom ryzyka związany z zaburzeniem rozwoju, jak i pozytywna adaptacja występująca jako efekt pokonania trudności. Pojęcie to obejmuje trzy grupy zjawisk:

- a) prawidłowy rozwój, mimo wystawienia jednostki/rodziny na czynniki ryzyka;
- b) prawidłowe psychospołeczne funkcjonowanie w obecności silnego stresu;
- c) pomimo okresowego pogorszenia funkcjonowania, powrót do zdrowia po traumatycznych wydarzeniach.

---

<sup>14</sup> Tłumaczenie pobrane z Tłumacz Google:  
<https://translate.google.pl/?hl=pl&sl=en&tl=pl&text=resilience&op=translate>

Prężność nie oznacza tylko zdolności do radzenia sobie ze stresem. Nie jest również jedynie dyspozycją osobowościową, ale stanowi proces, który w obliczu traumatycznego zdarzenia, czy też wystąpienia różnych czynników ryzyka, pozwala na zachowanie lub powrót do adaptacyjnego i zdrowego funkcjonowania jednostki. Prężność jako proces, dotyczy również funkcjonowania rodziny i środowiska lokalnego (Gąsior, 2014).

#### **4.2 Prężność rodzinna – nowe wyzwanie dla badań naukowych**

W odniesieniu do rodzin polscy badacze stosują termin prężność rodzinna, prężność rodziny (Gąsior, 2014; Nadrowska i in., 2017) oraz odporność rodziny (Jarczyńska, 2011). Pojęcie prężności rodzinnej zostało wywiedzione z badań nad prężnością psychiczną (Luthar, 1991; Masten, 2001; Rutter, 1987; Werner, 1995), badań nad siłami rodziny (Olson, 2000; Otto, 1962; Woodhouse, 1930) oraz badań nad wpływem stresujących wydarzeń życiowych i zmian na funkcjonowanie rodziny i jej dobre samopoczucie (Lavee i in., 1987; McCubbin i McCubbin, 1993, 1996). Nadal niewiele badań poświęconych jest prężności w odniesieniu do rodziny. Sytuacja ta zaczyna się powoli zmieniać, a źródłem tej zmiany jest potrzeba postrzegania rodziny nie tylko poprzez pryzmat dysfunkcji, ale również jej zasobów i mocnych stron. Istnieje potrzeba prowadzenia rzetelnych badań nad procesami *family resilience*. Ich wyniki umożliwią poznanie właściwości i sposobów działania rodzin prężnych, a także będą wskazówką dla terapeutów podczas ich pracy w obszarze profilaktyki i wzmacniania zasobów środowiska rodzinnego.

Na przestrzeni ostatnich lat zmieniało się podejście do sposobu rozumienia konstruktu prężności rodzinnej. Początki badań datuje się na lata 70. XX w., kiedy badacze skupiali się na interakcjach zachodzących w środowisku rodzinnym, które przynoszą jej członkom wzajemne wsparcie i pozwalają na poszukiwanie zasobów w rodzinie, umożliwiając jej tym samym adaptację do niekorzystnych warunków (McCubbin i McCubbin, 1992).

Prężność rodzinna początkowo była definiowana jako wymiar, cecha, możliwości, które wspierają rodzinę w zaadaptowaniu się do niesprzyjającej, kryzysowej sytuacji (McCubbin i McCubbin, 1989). Chociaż podejście to uwzględnia zmiany zachodzące w rodzinie w związku z jej cyklem życia oraz koniecznością adaptacji do trudnych doświadczeń, to w tym kontekście rodziny często przedstawia się w sposób binarny – jako prężne albo nieprężne.

*Family resilience* to stosunkowo nowy konstrukt, który opisuje, w jaki sposób rodziny dostosowują się do stresu i podnoszą się po przeciwnościach losu (Hawley i DeHaan, 1996). Podejście to uwzględnia kontekst okoliczności stresogennych, etap życia rodziny, zależność pomiędzy czynnikami ryzyka i czynnikami ochronnymi oraz wspólne stanowisko rodziny. Natomiast, jak podkreśla Becvar (2013), ujęcie to nie uwzględnia różnorodności struktur rodzinnych; czynników kulturowych oddziałujących na środowisko rodzinne i odpowiedzialnych w dużym stopniu za prezentowane przez rodzinę wzorce funkcjonowania; statusu socjoekonomicznego; jak również wzajemnych oddziaływań systemu rodzinnego i innych systemów, z którymi rodzina wchodzi w interakcje (McGoldrick i in., 1996; Walsh, 2013; Bronfenbrenner, 1979).

#### **4.3 Koncepcja prężności rodzinnej w ujęciu Walsh**

Walsh (1996, 2003, 2006, 2013) stworzyła współczesne i zmodyfikowane rozumienie prężności rodzinnej, rozszerzając tym samym podejścia wcześniejsze. W jej ujęciu prężność rodzinna odnosi się do procesu, który formuje się na przestrzeni czasu w odniesieniu do danego kryzysowego wydarzenia i konkretnego etapu życia rodziny. Uwzględnia ciągłość życia rodzinnego, a także zmiany, które w nim zachodzą. Podejście Walsh opiera się na rozwojowym aspekcie prężności rodzinnej złożonym z: historii życia rodzinnego, nagromadzonych stresorów, które spostrzegane są jako wyzwania stawiane rodzinie, przekazu międzypokoleniowego, a także powracających emocji.

##### **4.3.1 Podstawy teoretyczne**

Walsh stworzyła konstrukt prężności rodzinnej w oparciu o własną pracę kliniczną (Walsh, 1978), a także podejście systemowe, ekologiczne oraz rozwojowe (Patterson, 2002; Walsh, 2013).

Systemowe podejście do rodziny uwzględnia kontekst indywidualny, rodzinny, a także społeczny, umożliwiając tym samym opis i wyjaśnienie funkcjonowania jej członków w środowisku rodzinnym i poza nim (Goldenberg i Goldenberg, 2006; Liberska, 2014). Zgodnie z teorią systemową, członkowie rodziny funkcjonują w podsystemach rodzinnych oraz w granicach wewnętrznych i zewnętrznych. Pełnią określone role, takie jak role psychologiczne (np. rola bohatera rodzinnego), a także te związane ze strukturą rodziny oraz z wypełnianymi przez nich zadaniami. W odniesieniu do pełnionych przez członków rodziny ról, powstają określone wzorce zachowań

komplementarnych, czyli uzupełniających się, a także symetrycznych, będących odzwierciedleniem zachowań członka rodziny (Goldenberg i Goldenberg, 2006).

Perspektywa ekologiczna zakłada wzajemną zależność pomiędzy jednostką a środowiskiem (Bronfenbrenner, 1979). Każda rodzina żyje w określonym kontekście kulturowo-społecznym, tym samym wchodzi w interakcje i znajduje się pod wpływem jednocześnie kilku systemów (np. szkoły, pracy, grupy rówieśniczej, różnego rodzaju organizacji i stowarzyszeń) (Goldenberg i Goldenberg, 2006; Walsh, 1996). Zadaniem tych systemów jest wzmacnianie i rozwijanie prężności (Walsh, 2013). Środowisko rodzinne, w którym człowiek żyje i się rozwija, może zarówno sprzyjać radzeniu sobie z wyzwaniami, czy z traumatycznymi wydarzeniami, ale może również negatywnie oddziaływać na jego funkcjonowanie lub nawet potęgować istniejące już problemy.

Podejście rozwojowe zakłada, że rodzina w ciągu swojego życia przechodzi przez kolejne stadia życia rodzinnego. Na każdym z tych etapów, zmianom podlegają role pełnione przez członków rodziny, jej struktura, a także funkcje pełnione przez cały system rodzinny (Bee, 2004; Wałęcka-Matyja, 2014). Jednym z najnowszych modeli cyklu życia rodzinnego jest Model McGoldrick i Shibusawy (2012). W znacznym stopniu dotyczy on faz przejściowych pomiędzy kolejnymi etapami. Model ten wydaje się najbardziej odpowiedni dla odzwierciedlenia współczesnych zmian w cyklu życia rodzinnego, ponieważ opiera się na aktualnych przemianach i różnorodnych drogach życia obieranych przez członków rodzin. Model McGoldrick i Shibusawy (2012) uwzględnia wielokulturowe i wielowymiarowe podejście do życia rodzinnego, co oznacza, że obejmuje ciągłość życia rodzinnego w perspektywie więzi międzypokoleniowej, a także odnosi się do relacji międzyludzkich w środowisku rodzinnym oraz społecznym.

#### **4.3.2 Wielopoziomowy model procesów**

Walsh (2006) zdefiniowała prężność rodzinną jako ścieżkę, którą podążają rodziny w odpowiedzi na stresujące wydarzenia. Pojęcie to dotyczy sposobów radzenia sobie ze stresem oraz adaptacji do sytuacji stresowej. Odnosi się również do pozyskiwania nowych zasobów i rozwijania potencjału środowiska rodzinnego w odpowiedzi na stres. Walsh (2006, 2013) opisuje prężność rodzinną w kategoriach procesów zachodzących w rodzinie i wszelkiego rodzaju działań podejmowanych przez jej członków, które

pozwalają nie tylko przetrwać kryzysowy moment, ale także wzmocnić się po trudnych wydarzeniach.

Koncepcja prężności rodzinnej, uwzględnia nieustanne przemiany, którym podlega środowisko rodzinne. Odnosi się do czasu kryzysu, ale również do czasu przed nim i po nim. Konstrukty opracowany przez Walsh (2006), umożliwia ocenę różnych struktur rodzinnych i różnych odmian kryzysów, a także nawiązuje do radzenia sobie rodziny z codziennymi stresorami. Walsh (2016) stworzyła wielopoziomowy model rekurencyjnych procesów prężności rodzinnej, który obejmuje upływ czasu, perspektywę rozwojową, uwzględniającą przechodzenie rodziny przez kolejne stadia życia rodzinnego, a także procesy prężności rodzinnej wspierające radzenie sobie ze stresem.

Walsh (2013) wyodrębniła trzy główne procesy prężności rodzinnej: system wierzeń, wzorce organizacyjne życia rodzinnego oraz proces komunikacji i rozwiązywania problemów. Każdy z tych podstawowych procesów prężności rodzinnej składa się z kolejnych trzech podprocesów, które są interaktywne i komplementarne. Procesy te poprzez zwiększanie możliwości i zasobów całej rodziny, jej poszczególnych członków i relacji pomiędzy nimi, umożliwiają radzenie sobie z zaistniałymi zmianami i stresem, kryzysami normatywnymi i nienormatywnymi, a także adaptacją do zmieniających się warunków życia.

System wierzeń wpływa na postrzeganie sytuacji stresujących, trudnych, kryzysowych. Polega tym samym na nadawaniu znaczenia przeciwnościom losu i reagowaniu na nie. System ten jest tworzony w społeczeństwie i przekazywany z pokolenia na pokolenie (Sixbey, 2005). Odwołując się do modelu procesów prężności rodzinnej prezentowanego przez Walsh (2006), system wierzeń składa się z trzech podrzędnych procesów: nadawanie znaczenia przeciwnościom, pozytywne nastawienie, transcendencja i duchowość. Proces nadawania znaczenia przeciwnościom jest związany z poczuciem zrozumienia, zaradności i sensowności, które jest wyrażane przez wszystkich członków rodziny (Walsh, 2013). Odwołuje się również do przejawianej przez rodzinę akceptacji wobec upływającego czasu, zmian w życiu rodzinnym, przechodzenia z jednego stadium życia do kolejnego, jak również zmian związanych z pojawianiem się nowych członków w środowisku rodzinnym lub ich odchodzeniem. Akceptacja wobec tych zmian, umożliwia rodzinie zachowanie ciągłości pomiędzy przeszłością a teraźniejszością, natomiast brak takiej aprobaty skutkuje niemożnością

efektywnego radzenia sobie z codziennymi stresorami, jak również z wydarzeniami kryzysowymi (McGoldrick i Carter, 2003; Walsh, 2006). Pozytywne nastawienie bazuje na wyrażanej przez rodzinę nadziei na polepszenie trudnej sytuacji, wiary w pokonanie przeciwności losu, przejęciu inicjatywy, dostrzeżeniu własnego potencjału i zasobów w środowisku rodzinnym, zmianie sytuacji i akceptacji tego, co jest niemożliwe do zmiany (Walsh, 1996, 2006). Erikson (2002) podkreśla, że rodzina stanowi bazę dla ukształtowania się nadziei podstawowej – przekonania o tym, że świat jest zorganizowany, sensowny i przychylny dla każdego człowieka. Pozytywne nastawienie oraz optymizm, jako czynniki umożliwiające podejmowanie konkretnych działań i wykorzystywanie konstruktywnych strategii radzenia sobie, są bardzo istotne w sytuacjach kryzysowych (Seligman, 1993). Powyższy wniosek został również potwierdzony w innych badaniach, które wskazują, że osoby optymistycznie nastawione wobec podejmowanych działań są zadowolone z życia, a także cieszą się dobrym zdrowiem (Diener i Seligman, 2002; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010). Ostatni z procesów podrzędnych, proces transcendencji i duchowości, jest związany z kilkoma aspektami. Pierwszym z nich jest duchowość mająca swoje odzwierciedlenie w wierze, praktykach religijnych i kontemplacyjnych, nadrzędnym systemie wartości, przynależności do różnego rodzaju wspólnot i zgromadzeń, jak również w poczuciu zjednoczenia i harmonii ze światem i naturą (Walsh, 2010). Rydz (2014) podkreśla, że religijność i duchowość przyjmują rolę scalającą na każdym stadium życia rodzinnego. Drugim aspektem jest inspiracja, polegająca na wyobrażeniu sobie przez poszczególnych członków rodziny nowych możliwości oraz innowacyjnych rozwiązań, które mogą być wykorzystane w radzeniu sobie z problemami (Walsh, 2010). Kolejnymi aspektami procesu transcendencji i duchowości są: zmiana priorytetów życiowych, uczenie się i angażowanie w różne działania społeczne, kreatywna ekspresja rozumiana jako działania twórcze, a także nawiązywanie głębszych relacji z innymi ludźmi (Walsh, 2006, 2010, 2016).

Drugi główny proces prężności rodzinnej stanowią wzorce organizacyjne życia rodzinnego. Organizacja rodziny jest uzależniona od wielu czynników, które wpływają na system rodzinny i jest odmienna w zależności od stadium życia rodzinnego i sytuacji, w której rodzina się znajduje (Walsh, 2003, 2012). Rodzina może czerpać wzorce organizacyjne z wartości przekazywanych z pokolenia na pokolenie, norm kulturowych i społecznych, jak również oczekiwań kierowanych w stronę rodziny przez

społeczeństwo (Walsh, 2006). Wzorce organizacyjne życia rodzinnego złożone są z trzech procesów podrzędnych: elastyczności, spójności oraz społecznych i ekonomicznych zasobów (Walsh, 2006, 2016). Proces elastyczności jest nową odpowiedzią rodziny na pojawiające się wyzwania. Odwołuje się do umiejętności rodziny do reorganizacji systemu rodzinnego, dokonania zmian w zakresie pełnionych zadań, ról czy też wzorów interakcji pomiędzy członkami rodziny (Walsh, 2013). Walsh (2006) wiąże elastyczność z odmiennym od dotychczasowego sposobem funkcjonowania rodziny. W procesie tym, ważne jest zachowanie stabilności, która umożliwia utrzymanie ciągłości życia rodzinnego. W zależności od stadium życia rodzinnego i napotykanym trudności, rodziny modyfikują poziom elastyczności, który odgrywa kluczową rolę w adaptacji środowiska rodzinnego do wydarzeń kryzysowych (Walsh, 2013). Na proces adaptacji może pozytywnie wpłynąć również uświadomienie członkom rodziny zmian, jakie zachodzą wraz z przechodzeniem przez kolejne fazy życia rodzinnego (Bermudez i Mancini, 2013). Rodziny zrównoważone pod względem elastyczności to takie, które potrafią dostosować poziom zmian adekwatnie do zaistniałej sytuacji. Jak wskazują badania, rodziny, które mają wyższy poziom elastyczności są bardziej zadowolone z życia (Margasiński, 2015). Olson (2011) twierdzi, że jednym z czynników, który umożliwia rodzinom sprawne funkcjonowanie jest umiarkowany poziom spójności. W jego rozumieniu spójność wyraża się w bliskości emocjonalnej, występowaniu koalicji pomiędzy członkami rodziny i konsultowaniu podejmowanych decyzji, we wspólnym spędzaniu czasu wolnego, dzieleniu się zainteresowaniami, a także w jakości psychologicznych granic. McCubbin i McCubbin (1996) spójność odnoszą do przewidywalności życia rodzinnego, poczucia zaufania do członków rodziny oraz możliwości zarządzania rodziną. Zdaniem Walsh (2006, 2016) rodzina na różnych etapach życia rodzinnego przejawia inne poziomy spójności. Walsh (1996) wyróżnia również spójność narracyjną, która nawiązuje do procesu nadawania znaczenia przeciwnościom i tym samym pomaga członkom rodziny zrozumieć znaczenie trudnych doświadczeń oraz wzmacnia ich kompetencje w pokonywaniu nowych wyzwań. Jej zdaniem spójność rodziny wyraża się w dążeniu do porozumienia w sytuacjach konfliktowych, utrzymywaniu kontaktu w sytuacji kiedy członkowie rodziny żyją daleko od siebie, a także w powracaniu we wspomnieniach do bliskich osób, które już odeszły (Walsh, 2006, 2013). Badania pokazują, że poziom spójności zależy również od nabytych w rodzinach pochodzenia stylów przywiązania (Kaźmierczak, Błazek, 2015), wyzwań stojących przed rodziną, jak również od struktury życia rodzinnego (Zacks i in., 1988).

Proces mobilizowania społecznych i ekonomicznych zasobów przejawia się w zdolności rodziny do zwrócenia się o pomoc do bliskich lub dalekich krewnych, znajomych a także instytucji społecznych, zapewnieniu bezpieczeństwa finansowego rodzinie, a także w dążeniu do zaspokojenia podstawowych potrzeb i zagwarantowaniu równowagi w obszarze praca – dom (Walsh, 2006). McCubbin i McCubbin (1989) społeczne zasoby odnoszą do wszelkich osób i placówek, do których rodzina może zwrócić się z prośbą o pomoc. Człowiek w interakcjach z innymi ludźmi kieruje się potrzebą uzyskiwania wielowymiarowego wsparcia. Dzięki niemu możliwe jest zmniejszenie negatywnego oddziaływania życiowych wydarzeń oraz dostarczenie jednostce konkretnych środków zaradczych służących przezwyciężaniu następstw negatywnych wydarzeń (Jaworowska-Oblój i Skuza, 1986). W zależności od okoliczności i przeżywanych trudności potrzebujemy różnego rodzaju wsparcia. Sieć społeczna, dzięki której jednostka otrzymuje pomoc w sytuacjach trudnych jest podstawą wsparcia społecznego. Stwierdzono, że brak grupy wsparcia przy subiektywnym poczuciu osamotnienia obniża zarówno odporność psychiczną, jak i fizyczną jednostki. Sęk (2004) odnosi wsparcie społeczne do dostępności i integracji sieci społecznej, w której możliwe jest uzyskanie pomocy i zaspokojenie podstawowych potrzeb. Podkreśla, że rodzina stanowi podstawowe źródło wsparcia społecznego poprzez zapewnianie poczucia bezpieczeństwa, przynależności i jedności. Ważną rolę w tym względzie odgrywają także przyjaciele, znajomi oraz sąsiedzi, jednak oprócz wsparcia ze strony sieci społecznych, w procesie mobilizowania społecznych i ekonomicznych zasobów, ważne jest też uczestnictwo w różnych społecznych aktywnościach (Lavee i in., 1987). Wspierające środowisko umożliwia prawidłowe funkcjonowanie i rozwój całym rodzinom i ich członkom (Walsh, 2013). Badania wskazują, że osoby otrzymujące wsparcie społeczne, potrafią lepiej przystosować się do zmian zachodzących w środowisku, a ich psychospołeczne funkcjonowanie ulega poprawie (Cobb, 1976).

Ostatnim z nadrzędnych procesów prężności rodzinnej jest komunikacja i rozwiązywanie problemów. Skuteczna komunikacja i radzenie sobie ze stresem oraz działania skupione na dążeniu do rozwiązywania problemów są uznawane za ważne elementy chroniące rodzinę przed negatywnym oddziaływaniem czynników ryzyka (Becvar, 2013). Skuteczny proces komunikacji i rozwiązywania problemów złożony jest z trzech podrzędnych procesów: jasność komunikacji, otwarta ekspresja emocjonalna i współpraca przy rozwiązywaniu problemów (Walsh, 2006). Członkowie rodziny dążą do

poszukiwania informacji, które są zgodne z zaistniałą sytuacją. Jasność komunikacji dotyczy przekazywania autentycznych, czytelnych, jednoznacznych i spójnych komunikatów. Jasność komunikacji wyraża się również w dążeniu do wyjaśniania komunikatów niezrozumiałych, dzieleniu się swoimi obawami, oczekiwaniami, a także pojawiającymi się możliwościami rozwiązania problemowych sytuacji (Walsh, 2013). Komunikacja będzie miała charakter rozwojowy, jeżeli członkowie rodziny będą rozmawiać ze sobą w sposób jasny, spójny, szanując nawzajem swoją autonomię i uznając istniejące między sobą różnice (Satir, 2000). Podobnie jak w przypadku wcześniej przedstawionych procesów, tak również proces komunikacji ulega w środowisku rodzinnym przeobrażeniom w zależności od etapu życia, na którym znajduje się rodzina (Walsh, 2006). Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że wyższy poziom komunikacji w rodzinie związany jest z wyższym poziomem prężności rodzinnej. Co więcej, rodziny, które osiągają wyższe wyniki na skali komunikacji ogólnie funkcjonują lepiej, niż rodziny z niższymi wynikami (Buchanan, 2009). Proces otwartej ekspresji emocjonalnej polega na współdzieleniu uczuć związanych z pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami, a także na tolerancji dla odmiennych reakcji i uczuć każdego z członków rodziny. Jednym z czynników warunkujących prawidłowy proces otwartej ekspresji emocjonalnej jest empatia, która odgrywa kluczową rolę w zachowaniu pozytywnej jakości życia. Partnerski styl komunikacji poprzez pozytywny wpływ na ujawnianie własnych myśli, przeżyć i uczuć, również sprzyja rozwojowi ekspresji emocjonalnej (Grzesiuk i Trzebińska, 1983; Harwas-Napierała, 2006; Kaźmierczak i in., 2009). U poszczególnych członków rodziny, w zależności od charakteru trudnego wydarzenia, mogą pojawić się odmienne emocje i reakcje na stres. Jednak jak pokazują badania, pozytywne interakcje pomiędzy członkami rodziny sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie z przeciwnościami losu (Walsh, 2006). Ponadto, emocjonalna więź pomiędzy członkami rodziny gwarantuje utrzymanie równowagi w systemie rodzinnym, jednocześnie umożliwiając wprowadzanie zmian. Więź ta kształtowana jest poprzez czas spędzany wspólnie z rodziną oraz wykonywanie rutynowych czynności przez domowników (McCubbin i McCubbin, 1996). Natomiast jednym z głównych zadań procesu współpracy przy rozwiązywaniu problemów jest skuteczne zarządzanie nimi, co przejawia się we wspólnym uznaniu problemu przez wszystkich członków rodziny oraz koncentracji na działaniach ukierunkowanych na rozwiązanie trudnej sytuacji czy kryzysu, w którym aktualnie znalazła się rodzina (Walsh, 2006). McCubbin i McCubbin (1996) podkreślają, że radzenie sobie z problemami stanowi zdolność rodziny do

zdefiniowania tego, co stanowi problem oraz określenia, jakie możliwe działania należy podjąć, żeby go rozwiązać. Proces ten obejmuje generowanie rozwiązań przez członków rodziny, negocjowanie wspólnych decyzji przy jednoczesnym zachowaniu bezstronności i sprawiedliwości, a także dążenie do wspólnego celu poprzez podejmowanie kolejnych kroków przybliżających do jego realizacji (Walsh, 2003, 2006). Zarządzanie przez rodzinę właściwymi technikami i strategiami rozwiązywania problemów, daje możliwość powrotu do stanu równowagi bez konieczności wprowadzania poważnych zmian w dotychczasowych wzorcach funkcjonowania (McCubbin i McCubbin, 1996).

#### **4.4 Prężność rodzinna w badaniach naukowych**

Rodzina w cyklu życia doświadcza wielu zagrożeń. Są one związane zarówno z kryzysami normatywnymi, będącymi następstwem przechodzenia rodziny przez kolejne fazy rozwoju, jak i z kryzysami nienormatywnymi, które niejednokrotnie prowadzą do poważnych problemów rozwojowych, a nawet rozpadu rodziny (Gąsior, 2014). Określone czynniki ryzyka oraz ich kombinacje mogą pojawiać się w różnych momentach cyklu życia rodziny. Mogą wiązać się np. ze zmianą statusu rodziny, chorobą, śmiercią lub innymi traumatycznymi sytuacjami. Czynniki ochronne to czynniki, które uruchamiają się w obliczu przeciwności losu i uaktywniają dostępne zasoby rodziny. Następuje wówczas mobilizacja w celu uruchomienia pomocy (Szabelska, 2023). Każda rodzina, niezależnie od jej statusu społecznego, kondycji, czy modelu życia rodzinnego, dysponuje unikalnym zestawem potencjałów osobistych oraz systemowych (np. spójność, komunikacja czy więzi rodzinne). Uruchomienie i wykorzystanie przez rodzinę zasobów własnych umożliwia jej efektywne radzenie sobie z kryzysami rozwojowymi oraz chroni ją przed zapaścią kryzysową i doświadczaniem kryzysu wieloprogowego (Nowak, 2014). W tym procesie najbardziej istotne są zasoby relacyjne i komunikacyjne rodziny – zdolności adaptacyjne, wzajemność relacji, dobre wzorce komunikacyjne, klarowne normy wewnątrzrodzinne (Nowak, 2019).

Dotychczasowe badania prowadzone w oparciu o koncepcję *resilience* dotyczyły głównie poszukiwania uwarunkowań odporności dzieci i młodzieży z rodzin należących do grup ryzyka (Borucka i Ostaszewski, 2012; Grzegorzewska, 2013; Sikorska, 2016; Werner, 1994). Badacze poszukiwali odpowiedzi na pytanie, co sprawia, że jedni ludzie pomimo pojawiających się przeciwności losu i zagrożeń nadal zachowują dobre samopoczucie i zdrowie, a u innych jest to trudne, wręcz niemożliwe (Patterson, 2002).

Koncepcja *resilience* jest skupiona głównie na jednostce, należy jednak zwrócić uwagę, że szereg wniosków wypracowanych na podstawie przeprowadzonych badań odnosi się nie tylko do jednostki, ale również do szeroko rozumianego środowiska rodzinnego (McCubbin i McCubbin, 1993; Patterson, 2002).

Zgodnie z definicją, *resilience* w odniesieniu do rodziny to zestaw cech, właściwości lub wymiarów, które zapobiegają rozpadowi rodziny oraz umożliwiają przystosowanie w sytuacjach kryzysowych (McCubbin i McCubbin 1988). Procesy *resilience* nie tylko umożliwiają przetrwanie, ale również mogą służyć rozwojowi i umocnieniu więzi rodzinnych (Black i Lobo 2008). Black i Lobo (2008, za: Pisarska i Ostaszewski, 2012 ), na podstawie przeglądu prac teoretycznych oraz badawczych, opracowały listę czynników, które sprzyjają zdrowiu i dobremu funkcjonowaniu rodziny. Do tych czynników należą: pozytywne, optymistyczne nastawienie poszczególnych osób z rodziny wobec przeciwności losu; duchowość nadająca sens tym przeciwnościom; jedność i harmonia w rodzinie, elastyczność, czyli zdolność modyfikacji ról pełnionych przez poszczególnych członków rodziny; bezpośrednia i otwarta komunikacja w rodzinie, umiejętne rozporządzanie funduszami, wspólnie spędzany czas, wspólne rozrywki, zajęcia rutynowe i rodzinne rytuały oraz sieć wsparcia pozarodzinnego – zarówno ze strony dalszej rodziny, przyjaciół, sąsiadów jak i służb lokalnych.

W ciągu ostatnich dwóch dekad coraz większa liczba badań wykazała, że procesy prężności rodzinnej mają istotne znaczenie dla zdrowego funkcjonowania jednostki i rodziny. Pomimo pewnych różnic w konstrukcjach i metodologii, istnieje niezwykle spójność w wynikach wskazujących, że takie procesy interakcyjne, jak spójność, elastyczność, otwarta komunikacja i umiejętności rozwiązywania problemów są niezbędne do usprawnienia funkcjonowania rodziny i dobrego samopoczucia jej członków (Walsh, 1996). Różne typy rodzin – takie jak rodziny z dwojgiem pracujących rodziców, rodziny samotnych rodziców czy tzw. rodziny patchworkowe – dysponują odmiennymi zasobami i mierzą się z różnymi ograniczeniami organizacyjnymi, tym samym stając przed odmiennymi wyzwaniami (Walsh, 2003). Ramy prężności rodzinnej są cenne w ocenie funkcjonowania rodziny w odniesieniu do struktury każdej rodziny, wymagań psychospołecznych, ograniczeń i zasobów.

Większość badań nad funkcjonowaniem rodziny opiera się na metodach ilościowych, które pozwalają mierzyć wzorce organizacyjne i komunikacyjne za pomocą obserwacji,

skal ocen oraz kwestionariuszy samoopisowych. W tym kontekście koncepcja prężności rodzinnej zyskuje na znaczeniu, szczególnie w świetle rosnącego zainteresowania rolą rodziny w procesach zdrowienia i przebiegu choroby (Campbell, 1986). Coraz częściej badacze sięgają także po metody jakościowe, które mają duży potencjał w analizie przekonań rodzinnych oraz procesów narracyjnych istotnych dla radzenia sobie i adaptacji w trudnych sytuacjach. Szczególnie wartościowe okazują się podejścia etnograficzne i narracyjne, pozwalające rozpoznać znaczenie stresujących doświadczeń oraz ich wpływ na ciągłość i zmiany w życiu rodziny, zwłaszcza tych mierzących się z różnorodnymi wyzwaniami (Walsh, 1996).

Wykorzystanie koncepcji prężności rodzinnej w niniejszej rozprawie ma swoje uzasadnienie w doniesieniach z badań. Uzyskane wyniki wskazują zarówno na znaczenie ogólnej prężności rodzinnej (Kim i in., 2018; Li i in., 2018; Ranjbaran i in., 2018), jak również jej poszczególnych procesów i podprocesów, jako zmiennych biorących udział w potencjale uzależnieniowym, w tym w problematycznym korzystaniu z Internetu czy też uzależnieniu od niego (Kim i in., 2018; Li i in., 2018; Nikoo i in., 2015; Ranjbaran i in., 2018). Wszelkiego rodzaju problematyczne zachowania o charakterze nałogowym mają istotny związek ze środowiskiem rodzinnym (Arıdağ, Ermumcu, 2017). Prężność rodziny oraz jej procesy i podprocesy: system wierzeń (nadawanie znaczenia przeciwnościom, pozytywne nastawienie, transcendencja i duchowość), wzorce organizacyjne życia rodzinnego (elastyczność, spójność, społeczne i ekonomiczne zasoby) oraz proces komunikacji i rozwiązywania problemów (jasność komunikacji, otwarta ekspresja emocjonalna i współpraca przy rozwiązywaniu problemów), wydają się mieć istotny związek z problematycznymi zachowaniami w dorosłości.

Jak wskazują wyniki badań, proces nadawania znaczenia przeciwnościom oraz pozytywne nastawienie mają związek z problematycznym korzystaniem z Internetu. Pozytywne przekonania odnośnie do przeciwności losu miały negatywny wpływ predykcyjny na uzależnienie od Internetu (Yang i in., 2020). Dotychczasowe badania potwierdzają również związek pomiędzy transcendencją i duchowością, będącymi podwymiarami prężności rodzinnej, a występowaniem problematycznego używania Internetu (Dinc i Topcu, 2021; Knabb i Pelletiera, 2013). Wyniki potwierdziły zakładaną przez badaczy hipotezę, że lękowe przywiązanie do Boga (tj. lęk przed porzuceniem przez Boga) przewiduje zarówno problematyczne korzystanie z Internetu (tj. obsesję na punkcie Internetu, zaniedbywanie zadań i relacji z powodu Internetu, walkę o kontrolę

nad korzystaniem z Internetu) oraz stres psychiczny (tj. depresję, lęk, stres, zmartwienie) (Knabb i Pelletiera, 2013). Duchowość stała się powszechnym pojęciem we współczesnej literaturze poświęconej uzależnieniom (Cook, 2004). Duchowość jest definiowana m.in. jako wewnętrzny zasób, który ułatwia poczucie przynależności do innych ludzi (Cook, 2004; Trigwell i in., 2014). Jeśli potrzeba przynależności jednostki zostanie zaspokojona, prawdopodobnie przezwycięży ona swoje problemy i nie będzie polegać na cyberprzestrzeni (Celebi, 2015; Chiu, 2014; Prievara, 2019).

Rozwiązywanie problemów, będące kolejnym wymiarem prężności rodzinnej, również ma związek z nadużywaniem Internetu. W przeprowadzonych badaniach strategie radzenia sobie były zmiennymi wyjaśniającymi problematyczne używanie Internetu (Griffiths, 2000a; Mota, 2021; Senol-Durak i Durak, 2017). Khosroshahi i Nosrat Abad (2012) odkryli, że istnieje ujemna korelacja pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu, a strategiami radzenia sobie z rozwiązywaniem problemów. Badacze doszli do wniosku, że osoby, które mają słabe umiejętności w zakresie rozwiązywania problemów i nie są świadome swoich mocnych stron, mogą nadmiernie korzystać z Internetu w celu radzenia sobie z problemami lub ich unikania. Wniosek ten potwierdzają także inne badania (Berte i in., 2021; Chiu, 2014; Odaci, 2011; Odaci i Celik, 2017).

Także kolejne z podprocesów prężności rodzinnej, takie jak ekspresja emocjonalna, spójność i komunikacja, są związane z problematycznym używaniem Internetu. Jak potwierdzają wyniki badań, środowisko rodzinne charakteryzujące się niską ekspresją, niską spójnością i intensywnymi konfliktami, jest istotnie związane z problematycznym korzystaniem z Internetu (Sela i in., 2020). Ponadto wymiary spójności i elastyczności były negatywnie związane z uzależnieniem od mediów społecznościowych (Topino i in., 2023). Uzyskane dane są zgodne z wcześniejszymi badaniami wskazującymi na ochronną rolę spójności i elastyczności w przypadku innych uzależnień technologicznych, takich jak problematyczne gry hazardowe online (Topino i in., 2021) i kompulsywne zakupy w Internecie (Topino i in., 2022).

Prężność rodzinna to złożony proces, który może zatrzymać lub osłabić negatywny wpływ czynników ryzyka na rozwój trudnych zachowań, umożliwiając jednocześnie lepsze zrozumienie sytuacji, w jakiej znajduje się rodzina (Borucka i Ostaszewski, 2008).

Koncepcja odporności w badaniach dostarcza naukowych podstaw do konstruowania różnych form profilaktyki i terapii.

#### 4.5 Polska adaptacja *Resilience Assessment Scale* (FRAS)

W oparciu o model koncepcji prężności rodzinnej zaproponowany przez Walsh (1996, 2003, 2006, 2013, 2016), Sixbey (2005) opracowała narzędzie do badania prężności rodzinnej – *Family Resilience Assessment Scale* (FRAS). *Family Resilience* odnosi się do ogólnego poziomu prężności przejawianej przez rodzinę. Kwestionariusz składa się z kilku podskal, które odnoszą się do różnych aspektów prężności rodzinnej. Łączna suma wyników uzyskanych we wszystkich podskalach pozwala na ocenę ogólnego poziomu prężności rodzinnej. Podskala *Family Communication and Problem Solving* (FCPS) – Komunikacja w rodzinie i rozwiązywanie problemów, dotyczy dzielenia się uczuciami i informacjami w jasny i otwarty sposób podczas rozwiązywania problemów. *The Utilizing Social and Economic Resources* (USER) – Wykorzystanie zasobów społecznych i ekonomicznych, odnosi się do standardów wewnętrznych i zewnętrznych, które poprzez identyfikację niezbędnych zasobów umożliwiają realizację codziennych zadań. Podskala *Maintaining a Positive Outlook* (MPO) – Utrzymanie pozytywnego nastawienia jest związana z nadzieją wyrażaną przez rodzinę na przetrwanie trudnego czasu i przezwyciężenie przeciwności losu. Podskala *Family Connectedness* (FC) – Spójność rodzinna dotyczy wzajemnych więzi w rodzinie, które oparte są na poszanowaniu poszczególnych jej członków. *The Family Spirituality* (FS) – Duchowość rodzinna odnosi się do systemu wartości, który nadaje znaczenie i sens w życiu. Podskala *Ability to Make Meaning of Adversity* (AMMA) – Umiejętność nadawania znaczenia przeciwnościom losu określa zdolność do postrzegania przez rodzinę trudnych wydarzeń jako części życia (Nadrowska i in., 2021).

Adaptacja angielskiej wersji FRAS została przeprowadzona w Turcji (Kaya, Neslihan, 2012), Rumunii (Bostan, 2014), Malcie (Dimech, 2014), Chinach (Li i in., 2016), Chorwacji (Ferić i in., 2016) i Południowej Afryce (Isaacs i in., 2018). Narzędzie to, w wymienionych krajach, różni się między sobą liczbą czynników uzyskanych w analizach statystycznych oraz sumaryczną punktacją skali. W niektórych wersjach zostały również zmienione nazwy podskal ze względu na występujące różnice kulturowe. W Turcji przyjęto rozwiązanie czteroczynnikowe z 44 pozycjami. Zachowano następujące podskale: Komunikacja w rodzinie i rozwiązywanie problemów,

Wykorzystanie zasobów społecznych i ekonomicznych, Utrzymywanie pozytywnego nastawienia, Umiejętność nadawania znaczenia przeciwnościom losu (Kaya, Neslihan, 2012). W Rumunii otrzymano rozwiązanie sześcioczynnikowe, a skale zachowano jak w oryginalnej wersji FRAS (Bostan, 2014). Na Malcie przeprowadzona adaptacja dała rozwiązanie sześcioczynnikowe (Dimech, 2014). W Chinach natomiast przyjęto rozwiązanie trójczynnikowe z 32 pozycjami. Zachowano następujące podskale: Komunikacja w rodzinie i rozwiązywanie problemów, Wykorzystywanie zasobów społecznych, Utrzymywanie pozytywnego nastawienia (Li i in., 2016). Rozwiązanie sześcioczynnikowe otrzymano w adaptacji chorwackiej przy następujących skalach: Komunikacja rodzinna i rozwiązywanie problemów, Zrozumienie przeciwności losu, Wsparcie sąsiadów, Duchowość rodzinna, Spójność rodzinna, Bezpieczeństwo i wsparcie w społeczeństwie (Ferić i in., 2016). W Południowej Afryce (Isaacs i in., 2018) uzyskano rozwiązanie sześcioczynnikowe i było ono zbliżone do tego, które zaprezentowała Sixbey (2005).

Istnieją również inne narzędzia, które są używane do diagnozy siły i prężności rodziny, takie jak *Family Inventory of Resources for Management* (FIRM), *Family Celebration Index* (FCELEBI), *Family Coping Coherence Index* (FCCI), *Social Support Index* (SSI) (Nadrowska i in., 2021). Jednak skale te nie odzwierciedlają całościowej konstrukcji prężności rodzinnej, jedynie wybrane jej aspekty.

*Resilience Assessment Scale* (FRAS), w polskiej adaptacji Nadrowskiej, Błażek i Lewandowskiej-Walter (2021) otrzymała nazwę *Skala Prężności Rodzinnej* (FRAS-PL). Odporność rodziny jest zależna od wielu czynników, takich jak: historia trudnych wydarzeń rodzinnych, sposoby radzenia sobie z problemami, czy też cykl życia rodziny. Odporność rodziny zależy również od uwarunkowań społeczno-kulturowych, dlatego też koncept prężności rodzinnej może nieznacznie się różnić się w odmiennych kontekstach kulturowych (Walsh, 2006). Poprzednie adaptacje FRAS przeprowadzone w Rumunii (Bostan, 2014), Malcie (Dimech, 2014), Chorwacji (Ferić i in., 2016) oraz Republice Południowej Afryki (Isaacs i in., 2018) dały rozwiązanie sześcioczynnikowe. W Chinach (Li i in., 2016) przyjęto rozwiązanie czteroczynnikowe, natomiast w Turcji (Kaya, Neslihan, 2012) trzyczynnikowe. Podskale Komunikacja w rodzinie i rozwiązywanie problemów (FCPS) oraz Utrzymywanie pozytywnej perspektywy (MPO) zostały zaakceptowane w Chinach, Rumunii, Turcji, Malcie, jak również i w Polsce – może to wskazywać na to, że te dwie podskale są najmniej zależne kulturowo. Pozostałe podskale,

takie jak: Wykorzystanie zasobów społecznych i ekonomicznych (USER), Spójność rodzinna (FC), Duchowość rodzinna (FS) oraz Umiejętność nadawania znaczenia przeciwnościom losu (AMMA) mogą być bardziej podatne na wpływy kultury i środowiska.

W polskiej wersji tego narzędzia dokonano nieznacznych zmian językowych w tłumaczeniu niektórych pojęć. Zmiany te wynikają z różnic kulturowych pomiędzy mieszkańcami Ameryki Północnej a Polakami. W polskiej adaptacji również przyjęto rozwiązanie sześcioczynnikowe, które jest dobrze dopasowane do danych i odpowiada skalom oryginalnej wersji modelu FRAS (Nadrowska, 2021). Wartości wskaźników dopasowania są dobre, spójność wewnętrzna podskal jest zadowalająca, a związek pomiędzy podskalami okazał się istotny statystycznie.

Kwestionariusz jest narzędziem samoopisowym i służy do diagnozy prężności rodzinnej. *Skala Prężności Rodzinnej* (FRAS-PL) złożona jest z 54 stwierdzeń (4 pozycje odwrócone), które wchodzą w skład 6 skal:

- 1) Rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów (RKRP, 27 stwierdzeń);
- 2) Wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów (WSEZ, 8 stwierdzeń);
- 3) Pozytywne nastawienie (PN, 6 stwierdzeń);
- 4) Spójność rodzinna (SP, 6 stwierdzeń);
- 5) Duchowość rodzinna (DR, 4 stwierdzenia);
- 6) Nadawanie znaczenia przeciwnościom (NZP, 3 stwierdzenia).

*Skala Prężności Rodzinnej* (FRAS-PL) jest polecanym narzędziem, z którego mogą korzystać badacze i klinicyści pracujący z osobami dorosłymi. Może być stosowana zarówno w badaniach indywidualnych, jak i grupowych (Nadrowska i in., 2021).

## 5 Fear of Missing Out (FOMO) – Strach przed przeoczeniem

Jednym z głównych celów niniejszej rozprawy doktorskiej jest identyfikacja roli, jaką pełni strach przed przeoczeniem (FOMO) w związku pomiędzy funkcjonowaniem rodziny, a problematycznym używaniem Internetu. Strach przed przeoczeniem rozumiany jest jako lęk społeczny wynikający głównie z przekonania, że inni mogą się dobrze bawić, podczas gdy osoba doświadczająca lęku jest nieobecna. Charakteryzuje się chęcią pozostania w ciągłym kontakcie z tym, co robią inni. Strach przed przeoczeniem jest zjawiskiem polegającym na wyzwalaniu stanów lękowych ze względu na brak możliwości uczestnictwa w przestrzeniach, gdzie realizowana jest komunikacja elektroniczna. Stan ten jest w szczególności powiązany z chęcią bycia na bieżąco w czynnościach podejmowanych przez innych internautów. W dobie stałego dostępu do Internetu, FOMO doświadczane jest przez coraz większą liczbę użytkowników urządzeń mobilnych.

### 5.1 Strach przed przeoczeniem (FOMO) – charakterystyka zjawiska

FOMO jest akronimem utworzonym od pierwszych liter anglojęzycznej nazwy – *Fear of Missing Out*. W dosłownym tłumaczeniu oznacza „lęk przed pominięciem, przeoczeniem (czegoś)”, potocznie – lęk przed przegapieniem. Syndrom FOMO objawia się jako lęk, niepokój lub dyskomfort związany z przekonaniem jednostki, że omija ją coś ważnego, ciekawego lub przyjemnego, zwłaszcza coś, co dzieje się w życiu innych ludzi. Najczęściej dotyczy to sytuacji społecznych, wydarzeń lub informacji – szczególnie w kontekście korzystania z mediów społecznościowych (Goetz, 2019). Najpopularniejszą definicję tego fenomenu sformułował zespół Przybylskiego z Uniwersytetu Oksfordzkiego. Zgodnie z nią, FOMO jest wszechogarniającym lękiem, że inne osoby w danym momencie biorą udział w jakichś satysfakcjonujących doświadczeniach, w którym dana osoba nie uczestniczy (Przybylski i in., 2013). Chociaż w podstawowej definicji brak jest odniesienia do smartfonów czy Internetu, to jednak w praktyce FOMO dotyczy aktywności człowieka w sieci (Goetz, 2019). Należy jednak dodać, iż zjawisko FOMO odnosi się także do destruktywnego użytkowania telewizji (Conlin i in., 2016). *Fear of Missing Out* może także istnieć jako epizodyczne uczucie pojawiające się w trakcie rozmowy, jako długoterminowe usposobienie lub stan umysłu, który prowadzi do samotności, poczucia niższości społecznej lub intensywnej wściekłości (Fabris i in., 2020).

FOMO zostało zidentyfikowane po raz pierwszy w latach 90. XX w. (Jupowicz-Ginalska i in., 2018). Zjawisko to stało się chorobą cywilizacyjną współczesności i budzi coraz większe zainteresowanie naukowców na świecie – głównie psychologów i psychiatrów (Jupowicz-Ginalska i in., 2018). Chociaż już sama definicja FOMO wskazuje na jego ścisły związek z relacjami społecznymi, doświadczaniem emocji oraz ryzykiem uzależnienia — a więc lokuje je w obszarze zainteresowań specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym — problem ten stanowi także przedmiot analiz przedstawicieli innych dziedzin, takich jak pedagogika, edukacja, ekonomia, komunikacja społeczna czy technologie informacyjne.

Narzędzie do pomiaru zjawiska FOMO zaproponowali m.in. badacze z USA: Abel, Buff i Burr (2016), gdzie wśród czterech pytań testowych diagnozujących FOMO, pojawiają się też szczegółowe pytania dotyczące sposobu użytkowania mediów społecznościowych. Interesującym jest narzędzie „*Summary of social media use*” mierzące FOMO na 8-stopniowej skali (od 0 – „*nie w każdy dzień*”, do 7 – „*codziennie*”) (Hetz i in., 2015). W 2013 roku Przybylski wraz ze swoim zespołem opracował 10-stopniową skalę służącą do oceny poziomu FOMO. Skala ta odnosi się do subiektywnych odczuć osoby badanej. Podczas wypełniania kluczowe jest to, aby respondenci odpowiadali zgodnie z rzeczywistym wpływem, jaki dane sytuacje wywierają na ich samopoczucie, a nie kierowali się wyobrażeniem, jak powinni się czuć (Przybylski i in., 2013).

FOMO łączone jest z technologiami cyfrowymi. Uznawane jest za czynnik ryzyka lub sprzyjający zachowaniom ryzykownym w sieci, a także za negatywną konsekwencję nadużywania mediów społecznościowych (James i in., 2017). Pojawienie się lęku przed przegapieniem wywołuje efekt spirali i intensyfikacji zachowań szkodliwych dla zdrowia, takich jak przymus korzystania z Internetu i pozostawania online, co w konsekwencji może prowadzić do problematycznego korzystania z Internetu lub nawet uzależnienia od niego (Alt, 2015; Tomczyk i Selmanagic-Lizde, 2018).

Jednym ze zjawisk badanych w kontekście FOMO jest *phubbing*, który w dużej mierze charakteryzuje obecne relacje międzyludzkie. *Phubbing* naukowo definiowany jest jako sytuacja, w której podczas spotkania towarzyskiego osoba koncentruje się na telefonie komórkowym kosztem komunikacji interpersonalnej (Chotpitayasunondh i Douglas 2018; Karadag i in., 2015). Badacze wskazują na negatywne skutki tego

zjawiska, takie jak obniżony dobrostan psychiczny i poczucie społecznego wykluczenia (David i Roberts, 2017). Objawy te najczęściej są przypisywane uzależnieniu od telefonu, mediów społecznościowych, gier czy też Internetu (Karadag i in., 2015; Nazir i Bulut, 2019).

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na istnienie związku pomiędzy *Fear of Missing Out* a *phubbingiem* (Balta i in., 2020; Blanca i Bendayan, 2018; Franchina i in., 2018). Respondenci wysoko sfomowani *phubują* najmocniej (56%), natomiast 44% spośród osób badanych z grupy FOMO *phubuje* w stopniu średnim (Jupowicz-Ginalska i in., 2019). Niektórzy naukowcy wskazują, że FOMO może sygnalizować uzależnienie od smartfona/Internetu lub zagrożenie nim, *phubbing* zaś jest tego konsekwencją. Badacze zwracają uwagę, że o ile korzystanie z mediów społecznościowych czy *phubbing* są domeną młodszych osób badanych, o tyle silną potrzebę posiadania telefonu w zasięgu ręki przejawiają wszyscy (Chotpitayasunondh i Douglas, 2018).

Kolejnym zjawiskiem badanym w kontekście FOMO jest nomofobia. Naukowcy opisują to pojęcie jako fobię sytuacyjną, wywołaną przez niedostępność smartfona lub myśl, że się go przy sobie nie ma, nie można go użyć lub można utracić (Yildirim i Correia, 2015). Zjawisko to jest definiowane jako zaburzenie z powodu dostarczanej przez telefony komórkowe natychmiastowej komunikacji i gratyfikacji, prowadzących do zachowań kompulsywnych i uzależniających (Tran, 2016). Nomofobia bywa też postrzegana jako część uzależnienia od mediów społecznościowych, poprzez związek z obawami dotyczącymi braku umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych i preferowanej komunikacji online (Kuss, Griffiths, 2017). Do objawów nomofobii należą też m.in. długotrwałe i regularne korzystanie ze smartfona, niepokój pojawiający się w przypadku jego braku, a nawet omamy słuchowe (w tym złudzenie, że telefon dzwoni lub wydaje inne dźwięki powiadomień).

Wyniki dotychczas przeprowadzonych badań wskazują, że wśród osób o wysokim poziomie FOMO aż 52% ulega nomofobii, 47% robi to w stopniu umiarkowanym, natomiast żaden z respondentów nie znalazł się w grupie najsłabiej reprezentującej to zjawisko (Jupowicz-Ginalska i in., 2019). Dane te są spójne z dotychczasowymi badaniami, które potwierdzają zależność pomiędzy FOMO a nomofobią lub – w szerszym kontekście – brakiem dostępu do telefonu (Kneidinger-Muller, 2019).

## 5.2 Problematyczne korzystanie z Internetu i FOMO w badaniach naukowych

Badania nad zjawiskiem *Fear of Missing Out* prowadzone są już od dekady. Pierwsze doniesienia pojawiły się w 2013 roku. Do listopada 2022 roku odnotowano w serwisie Web of Science Core Collection aż 109 publikacji. Dominują prace z zakresu psychologii, jednak można również znaleźć artykuły dotyczące biznesu i ekonomii, psychiatrii, komunikacji czy nawet hotelarstwa i turystyki.

Wyniki prowadzonych obecnie badań nad zjawiskiem FOMO sugerują, że kluczowym kontekstem pojawienia się tego syndromu jest podstawowa psychologiczna potrzeba przynależności (Lai i in., 2016). Część przeprowadzonych badań łączy fenomen FOMO z technologią i zachowaniami w sieci (Elhai i in., 2016). Jest on postrzegany w nich jako ryzyko oraz negatywny skutek korzystania z mediów społecznościowych i nieustannego kontrolowania, czy nie pojawiły się nowe informacje (James i in., 2017). Coraz częściej FOMO bada się w kontekście uzależnienia od smartfonów (Alt, 2017). Wolniewicz i in. (2018) w przeprowadzonych badaniach wykazali istnienie związku pomiędzy problematycznym użytkowaniem smartfonów, a FOMO oraz obawą oceny ze strony innych. Badanie przeprowadzone we Włoszech potwierdziło rolę FOMO w problematycznym wykorzystaniu mediów społecznościowych (Casale i in., 2018). Naukowcy podkreślają, że media społecznościowe mogą być przyczyną uzależnienia, które jest znacząco wzmacnianie przez FOMO (Yin i in., 2015). Jego objawem jest lęk, który negatywnie oddziałuje na ludzkie zachowania wywołując przymus pozostawania stale online (Alt, 2017).

Wyniki badań przeprowadzonych w RPA wśród nastolatków pokazały, że im wyższy poziom egocentryzmu oraz FOMO, tym więcej ryzykownych zachowań w Internecie (Popovac i Hadlington, 2019). Z badań przeprowadzonych w Korei Południowej wynika, że osoby, które korzystają ze smartfonów ponad siedem godzin dziennie mają widoczne problemy z pamięcią. Potocznie mówi się o panującej tam „demencji cyfrowej”. Alarmujące są wnioski sformułowane na podstawie badań przeprowadzonych w Chinach. Naukowcy podają, iż 9,7% internautów pomiędzy 13 a 30 rokiem życia cierpi na uzależnienie od Internetu. Co więcej, u osób spędzających 13 godzin dziennie na graniu w gry online obserwuje się zanik szarej istoty mózgu (Dossey, 2014).

Interesujące badania zostały także przeprowadzone w USA i Kanadzie. Wynika z nich, iż samo przeglądanie zdjęć z wydarzenia, w którym nie uczestniczył użytkownik

smartfona, wywołuje syndrom FOMO. Zjawisko to przyczynia się do zmniejszenia odczuwanej przyjemności z realnego doświadczenia, a zwiększa oczekiwaną przyjemność z doświadczenia, w którym nie bierze się bezpośredniego udziału. Syndrom ten powoduje spadek poczucia przynależności społecznej u respondentów (Rifkin i in., 2015). Wyniki kolejnych badań przeprowadzonych w USA uznają FOMO za predyktor częstego korzystania z mediów społecznościowych i uzależnienia od nich. Dzieje się tak bez względu na cechy osobowości, czy też style przywiązania (Blackwell i in., 2017). Wraz ze wzrostem nasilenia FOMO spada także poczucie autonomii, kompetencji oraz satysfakcji z relacji społecznych (Elhai i in., 2016).

Wyniki badań przeprowadzonych w Izraelu wśród studentów sugerują, iż syndrom FOMO jest mediatorem pomiędzy deficytami motywacyjnymi, a zaangażowaniem w media społecznościowe. Stwierdzono, iż studenci zmotywowani wewnętrznie są mniej skłonni do korzystania z mediów społecznościowych (Alt, 2015). Podobne badania przeprowadzone wśród uczniów wykazały, że zarówno FOMO, jak i powierzchowne uczenie są związane ze zmniejszonym poziomem samoregulacji, który z kolei może prowadzić do problematycznego korzystania z Internetu (Alt, Boniel-Nissim, 2018). Na podstawie badań przeprowadzonych w USA stwierdzono, iż studenci, którzy doświadczali więcej negatywnych emocji związanych z przyjściem na studia, byli bardziej skłonni do korzystania z mediów społecznościowych. Jednak, gdy do badania wprowadzono zmienną FOMO związek ten nie występował (Alt, 2018).

Korzystanie z mediów społecznościowych w nocy wiąże się także z późnym zasypianiem, zwiększonym pobudzeniem poznawczym przed snem, opóźnieniem zaśnięcia oraz krótszym czasem snu. Stwierdzono, iż FOMO przejawia się tu na dwa sposoby: na poziomie behawioralnym – późne korzystanie z mediów społecznościowych opóźnia sen, a na poziomie poznawczym poprzez zwiększenie pobudzenia poznawczego przed snem (Scott i Woods, 2018). Wyniki badań przeprowadzonych w USA w 2016 roku sugerują, iż osoby z wysokim poziomem FOMO doświadczają więcej negatywnych symptomów fizycznych (ospałość, spadek aktywności) oraz objawów depresji. W obszarze zdolności poznawczych wysoki poziom FOMO wiąże się natomiast ze spadkiem uwagi. Badania wykazały, że istnieje związek pomiędzy FOMO, a słabszymi wynikami w nauce wśród studentów (Baker i in., 2016). Badania przeprowadzone w USA w 2018 roku także potwierdziły korelację pomiędzy FOMO a negatywną afektywnością

oraz jej wymiarami, czyli depresją, lękiem, stresem, obsesyjnymi myślami oraz skłonnością do nudy (Elhai i in., 2018).

Na podstawie badań przeprowadzonych w Turcji stwierdzono, iż zjawisku FOMO często towarzyszy ciągle zerkanie w telefon, tzw. *phubbing* (Balta i in., 2020), dlatego też coraz powszechniejszym zjawiskiem, będącym problemem społecznym, staje się zjawisko *digital zombie*. Termin ten z języka angielskiego można przetłumaczyć jako „cyfrowe zombie”. Po raz pierwszy pojęcia tego użył Campbell z Uniwersytetu w Sydney w 2015 roku. Zauważył i opisał zjawisko, które polega na tym, że znaczna część osób podczas chodzenia pieszo jest bardzo roztargniona i nie zwraca uwagi na otoczenie z powodu korzystania ze smartfonów, na których jest skupiona cała ich uwaga. Problem ten, szczególnie można zaobserwować w większych przestrzeniach miejskich (Campbell, 2017). Z badań przeprowadzonych w Niemczech wynika, iż FOMO stanowi predyktor: roztargnienia w trakcie chodzenia, angażowania się w wirtualne interakcje społeczne podczas chodzenia oraz niebezpiecznych zdarzeń drogowych (Appel i in., 2019). Amerykańskie Stowarzyszenie Chirurgów Ortopedycznych uznało ten problem za bardzo istotny i zainicjowało stworzenie kampanii pt. *Digital Deadwalkers*, która przeciwstawia się takiemu zachowaniu.

### 5.3 FOMO – skala zjawiska w Polsce

Pierwsze badania w Polsce na temat FOMO zostały przeprowadzone w 2018 roku. Wykazały, że wysoko sfomowanych jest 16% polskich internautów, kolejne 65% należy do grupy średnio sfomowanej, a jedynie 19% – do grupy o najniższym FOMO. Porównywalny poziom wskaźnika FOMO u kobiet i mężczyzn wskazuje, że w Polsce płeć respondentów nie różnicowała istotnie natężenia tego zjawiska. Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że miejsce zamieszkania pozostaje w umiarkowanym związku z zakresem FOMO. Biorąc pod uwagę kryterium wieku, można stwierdzić, iż w 2018 roku na wysokie FOMO cierpiał co piąty internauta z grupy wiekowej od 15 do 24 lat. Wysoki poziom FOMO utrzymywał się też w grupach wiekowych od 25 do 44 lat. Wraz z wiekiem zmniejsza się liczba osób wysoko sfomowanych. Z analizowanych przez badaczy odpowiedzi respondentów wynika, iż osoby z wysokim poziomem FOMO: zaniedbują obowiązki domowe i służbowe, korzystają ze smartfonów w okolicznościach, które zdają się temu nie sprzyjać i doświadczają różnego rodzaju objawów somatycznych (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

Badania przeprowadzone w 2022 roku, na próbie 1083 respondentów powyżej 15 roku życia wykazały, że FOMO najsilniej odczuwało 17,3% respondentów, w stopniu średnim 62,4%, a w najmniejszym – 20,3%. Na przestrzeni ostatnich lat, poziom wysokiego FOMO nie uległ znaczącym wahaniom (wzrósł o 1 pp.<sup>15</sup> wobec 2021 roku), natomiast skala średniego i niskiego natężenia nieco się zmieniła (w pierwszym przypadku spadła o 5 pp., a w drugim wzrosła o 3 pp. wobec 2021 roku). Zmiany zaszły w obrębie zmiennych demograficznych (Jupowicz-Ginalska i in., 2022).

Biorąc pod uwagę zmienną taką jak płeć, można stwierdzić, że w 2022 roku wysoko sfomowanych było 17% kobiet i 17% mężczyzn (w 2021 roku 12% kobiet i 19% mężczyzn). Wynik ten niejako kończy obserwowany od 2019 roku trend, kiedy to strach przed przeoczeniem częściej odczuwali mężczyźni. Potwierdzają to też dane dotyczące niskiego FOMO (zaobserwowanego u 22% mężczyzn i 19% kobiet), a także średniego FOMO (64% mężczyzn i 61% kobiet) (Jupowicz-Ginalska i in., 2022).

Na podstawie wyników badań przeprowadzonych w 2022 roku można zauważyć, że największe różnice w poziomie FOMO między grupami respondentów występowały na poziomie średnim. Mieszkańcy wsi, małych, średnich i dużych miast deklarowali średni poziom FOMO na zbliżonym poziomie – od 60% do 63%. Natomiast wśród mieszkańców wielkich miast odsetek ten był wyraźnie wyższy i wynosił 67%. Warto również zwrócić uwagę na zmianę w poziomie wysokiego FOMO wśród mieszkańców wsi: o ile w 2021 roku stanowili oni grupę o najniższym odsetku osób z wysokim poziomem FOMO, to w 2022 roku znaleźli się w grupie z najwyższym odsetkiem – 18% (Jupowicz-Ginalska i in., 2022).

Badania wskazują na istotny związek między wiekiem a poziomem odczuwanego FOMO. Najsilniej strach przed przeoczeniem odczuwają najmłodsi respondenci, szczególnie osoby w wieku 15–19 lat. Wysoki poziom utrzymuje się również w grupie 20–24-latków, choć jest nieco niższy niż w najmłodszej grupie. Wraz z wiekiem poziom FOMO stopniowo maleje, jednak zauważalny spadek pojawia się dopiero po 45. roku życia. Najniższy poziom FOMO zaobserwowano wśród osób w wieku 45–54 oraz 55–64 lata (Jupowicz-Ginalska i in., 2022).

---

<sup>15</sup> Na potrzeby niniejszej pracy został zastosowany skrót pp., oznaczający „punkt procentowy” (rozwiązanie zapisu przyjęte za Poradnią Językową PWN).

Osoby z wysokim poziomem strachu przed przeoczeniem są tak bardzo pochłonięte korzystaniem ze swoich urządzeń, że tracą poczucie czasu, zapominają o rzeczach, które mają do zrobienia, a jednocześnie słyszą od ludzi wokół komentarze odnoszące się do tego, że zbyt dużo czasu spędzają na korzystaniu z telefonu (Jupowicz-Ginalska i in., 2022). Badania pokazały, że osoby wysoko sfomowane do tego stopnia miały potrzebę sprawdzania informacji, że zarówno rozpoczynały, jak i kończyły swój dzień z mediami społecznościowymi. Warto podkreślić, że tendencje do codziennego przeglądania aplikacji społecznościowych przed snem są zauważalne szczególnie wśród osób młodych – im osoby badane były starsze, tym tendencje te stawały się rzadsze. Co więcej, respondenci z wysokim poziomem FOMO, również częściej angażowali się w media społecznościowe podczas posiłków. Jak pokazują te dane, przeglądanie mediów społecznościowych, które dla wielu osób staje się częścią codziennej rutyny, jest związane z potrzebą zaspokajania informacji, wynikającą prawdopodobnie z obawy przed pominięciem (Jupowicz-Ginalska i in., 2022). Zjawisko FOMO, silnie powiązane z codziennym korzystaniem z mediów społecznościowych, szczególnie wśród osób młodych, staje się coraz bardziej widoczne jako element współczesnych nawyków cyfrowych (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

#### **5.4 Funkcjonowanie środowiska rodzinnego, problematyczne korzystanie z Internetu i strach przed przeoczeniem – wzajemne zależności**

Młodzież i młodzi dorośli są szczególnie narażeni na nadużywanie Internetu i rozwój FOMO, ponieważ znajdują się w kluczowym okresie kształtowania tożsamości i relacji społecznych, a dodatkowo funkcjonują w kulturze, która promuje nieustanną obecność online jako normę (Barry i in., 2017; Kuss i Griffiths, 2017).

Cechy rodzicielskie oraz cechy środowiska rodzinnego są ściśle związane z korzystaniem z mediów społecznościowych i problematycznym korzystaniem z Internetu (Alt i Boniel-Nissim, 2018; Durak, 2018; López i in., 2015). Podobnie strach przed przegapieniem jako zjawisko ściśle powiązane z uzależnieniem od Internetu, nie zależy wyłącznie od cech indywidualnych, ale ma także związek ze środowiskiem rodzinnym.

Struktura rodziny, jakość relacji rodzicielskich i styl rodzicielstwa to czynniki wpływające na korzystanie z mediów przez młodzież i młodych dorosłych. Jak wskazują wyniki przeprowadzonych badań, korzystanie z mediów społecznościowych jest pozytywnie powiązane z FOMO. Z kolei struktura rodziny i styl rodzicielstwa odgrywają

ważną rolę w rozwoju strachu przed przegapieniem (Bloemen i De Coninck, 2020). Wyższy poziom wsparcia i kontroli w rodzinie jest powiązany z niższym poziomem FOMO wśród nastolatków (Bloemen i De Coninck, 2020). Pozytywne działania komunikacyjne rodziców, takie jak słuchanie dzieci, próba zrozumienia oraz tworzenie pozytywnej i wspierającej atmosfery, mogą zmniejszyć doświadczanie przez nich FOMO, co z kolei może przyczynić się do zmniejszenia problematycznego korzystania z Internetu (Alt, 2015; Alt i Boniel-Nissim, 2018).

Przytoczone w niniejszej pracy badania (Topino i in., 2023), pokazały, że w związkach pomiędzy spójnością, elastycznością i brakiem zaangażowania w środowisku rodzinnym, a uzależnieniem od mediów społecznościowych pośredniczyło FOMO. Jest to także zgodne z wyżej przedstawionymi wynikami badań (Alt i Boniel-Nissim, 2018), podkreślającymi znaczącą mediację FOMO w związku pomiędzy komunikacją w rodzinie, a problematycznym korzystaniem z Internetu. Według Teorii Samostanowienia (Ryan i Deci, 2000), gdy kontekst rodzinny jest zrównoważony (charakteryzuje się spójnością i elastycznością), stanowi wówczas czynnik ochronny przed problematycznym korzystaniem z Internetu (Othman i in., 2022). Podobnie jest w sytuacji odwrotnej, gdy funkcjonowanie rodziny jest dysfunkcyjne i charakteryzuje się brakiem zaangażowania, tym samym nie zaspokajając podstawowych potrzeb jednostki, to może to skutkować dysfunkcyjną próbą kompensowania tego niedoboru w Internecie, poszukiwaniem w mediach społecznościowych ciepła, którego nie otrzymuje się offline (Przybylski i in., 2013; Sela i in., 2020).

Badanie Sela i in. (2020) wykazało, że niska ekspresja rodziny oraz wysoki konflikt rodzinny są istotnie powiązane z problematycznym korzystaniem z Internetu i czasem spędzonym w sieci przez nastolatków. W tym związku pośredniczy wyższy poziom depresji, a FOMO odgrywa rolę w relacji między depresją a problematycznym używaniem Internetu. Z kolei inne badania (Baker i in., 2016; Przybylski i in., 2013) sugerują, że nastolatki z depresją, którzy nie doświadczają wsparcia rodziny, mogą czuć się emocjonalnie odrzuceni, co skłania ich do poszukiwania samoafirmacji u innych i przejawia się w wysokim poziomie FOMO. FOMO z kolei prowadzi do nadmiernych interakcji w świecie wirtualnym. Griffith i Kuss (2017) stwierdzili, że FOMO może przyczynić się do uzależnienia od mediów społecznościowych i Internetu, ponieważ u osoby, która martwi się, że nie będzie w stanie połączyć się z siecią, z czasem może

rozwinąć się nawyk impulsywnego sprawdzania powiadomień i aktywności online, co może prowadzić do uzależnienia.

Życie w rodzinie, która nie funkcjonuje prawidłowo sprawia, że jej członkowie czują się odizolowani. Chcąc pozbyć się tych uczuć starają się zyskać uwagę i akceptację innych, a także stają się bardziej wrażliwi na informacje. Jednym ze sposobów osiągnięcia tego celu jest korzystanie z Internetu, ponieważ media społecznościowe mogą zapewniać użytkownikom nagrody społecznościowe w postaci spójnych informacji. Na podstawie wyników badania stwierdzono, że funkcjonowanie rodziny, jej stopień rozwoju i zdolności adaptacyjne w największym stopniu wpływają na poziom odczuwanego strachu przed przegapieniem (Ruby i in., 2023). W kilku projektach longitudinalnych wykazano, że problematyczne korzystanie z Internetu może być konsekwencją – a nie przyczyną – istotnych czynników stresu (Gentile i in., 2011; Hartmann i Blaszczyński, 2018; Jeong i in., 2019). Badania te pokazują, że nadużywanie Internetu może rozwinąć się w szerszym kontekście stresujących warunków emocjonalnych, w szczególności w klimacie rodzinnym, który z jednej strony nie zachęca do wyrażania emocji, a z drugiej strony podtrzymuje konflikty. Ten wzorzec jest zgodny z modelem podatność – stres, który zakłada, że nadużywanie Internetu wyzwalane jest przez stresujące wydarzenia (Cho i in., 2017; Jeong i in., 2019; Seok i in., 2018; Windle, 2013). W ramach tego modelu, zrozumienie problematycznego korzystania z Internetu wymaga postrzegania tego zjawiska w szerokim kontekście (Windle, 2013). W szczególności istotne jest poznanie społeczno-środowiskowych czynników ryzyka dla dyskomfortu emocjonalnego lub deficytów psychologicznych, które z kolei mogą wywołać problematyczne korzystanie z Internetu. Jednym z istotnych czynników wpływających na stan emocjonalny i psychiczny młodych osób jest środowisko rodzinne (Sela i in., 2020).

Korzystanie z Internetu stało się integralną częścią codziennego życia, zapewniając łatwy dostęp do informacji, globalną komunikację i dostarczanie rozrywki. W ciągu ostatnich dwóch dekad nasiliło się nadmierne korzystanie z Internetu wśród osób młodych, głównie z powodu powszechnego korzystania ze smartfonów (Hwang i in., 2012; Wolniewicz i in., 2018). Problematyczne korzystanie z Internetu jest zjawiskiem wielowymiarowym i nie istnieje jedna przyczyna tego zjawiska. W literaturze przedmiotu wskazuje się na wiele możliwych czynników ryzyka, szczególnie istotne są te związane ze środowiskiem rodzinnym. Dzieje się tak dlatego, że środowisko rodzinne

najintensywniej oddziałuje na dziecko, przetwarzając jego cechy wrodzone, genetyczne i temperamentalne w cechy nabyte. W efekcie wpływa na sposób funkcjonowania młodego człowieka: jego nawyki, postawy, zasady działania oraz system wartości, które mogą mieć związek z jego zachowaniem w środowisku cyfrowym (Gaś, 1994).

Głównym celem prezentowanych w niniejszej rozprawie doktorskiej badań jest próba rozpoznania związku pomiędzy funkcjonowaniem rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Biorąc pod uwagę fakt, że Internet stał się nieodzowną częścią funkcjonowania zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej, podjęty problem badawczy wydaje się być aktualny i bardzo ważny, ponieważ korzystanie z Internetu z jednej strony może ułatwiać życie, ale z drugiej strony może stanowić źródło nadużywania i prowadzić do zakłócenia we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka.

## **CZĘŚĆ EMPIRYCZNA**

### **6 Problematyka i metodologia badań własnych**

#### **6.1 Cel badań i pytania badawcze**

Celem podjętych badań jest określenie zależności pomiędzy specyfiką funkcjonowania rodziny, analizowaną w kontekście cechy, jaką jest prężność rodziny, a problematycznym korzystaniem z Internetu. W przeprowadzonych badaniach uwzględniono próbę badawczą pochodzącą z populacji ogólnej. Diagnoza rodziny obejmuje prężność rodziny, na którą składają się następujące procesy: rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów, wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów, pozytywne nastawienie, duchowość rodzinna, spójność rodzinna, nadawanie znaczenia przeciwnościom. Diagnoza problematycznego używania Internetu obejmuje zachowania, myśli i uczucia związane z korzystaniem z Internetu. Celem badań jest także identyfikacja pośredniczącej roli strachu przed przeoczeniem (FOMO) w związku pomiędzy specyfiką funkcjonowania rodziny a problematycznym używaniem Internetu. W analizach uwzględnione zostaną ponadto odpowiedzi respondentów na pytania autorskiej ankiety dotyczące zarówno korzystania z Internetu, jak i środowiska rodzinnego.

Podjęcie tematu i przeprowadzenie badań dotyczących zależności między specyfiką funkcjonowania rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu, jest istotne dla kilku powodów:

- Zrozumienia przyczyn nadużywania Internetu: badania pomogą zrozumieć specyfikę związku pomiędzy relacjami rodzic-dziecko, komunikacją, stylem wychowawczym, obecnością lub brakiem wsparcia emocjonalnego, a ryzykiem uzależnienia od Internetu. Poznanie tych zależności umożliwi identyfikację grup ryzyka, które mogą wymagać specjalnego wsparcia.
- Wczesnej interwencji: dzięki badaniom można opracować skuteczne metody wczesnej interwencji. Jeśli czynniki rodzinne zostaną rozpoznane jako istotne

w procesie uzależniania, rodziny mogą zostać lepiej przygotowane do reagowania na problematyczne korzystanie z Internetu przez dzieci i młodzież.

- Obszaru związanego ze zdrowiem psychicznym: uzależnienie od Internetu często jest powiązane z problemami psychicznymi, takimi jak lęki, depresja czy izolacja społeczna. Badania pomogą zrozumieć, w jaki sposób środowisko rodzinne może albo łagodzić, albo pogłębiać te trudności, co ma kluczowe znaczenie w planowaniu działań terapeutycznych.
- Kształtowania strategii prewencyjnych: wiedza na temat tego, jaki jest związek pomiędzy środowiskiem rodzinnym a kształtowaniem nawyków związanych z używaniem technologii, pozwala na tworzenie skutecznych programów prewencyjnych, które mogą pomóc w zapobieganiu uzależnieniom wśród młodych pokoleń.
- Poprawy jakości życia rodzinnego: zrozumienie zależności między specyfiką rodziny a uzależnieniem od Internetu może pomóc w poprawie jakości życia rodzinnego. Praca nad poprawą komunikacji, wsparcia emocjonalnego i zarządzania stresem w rodzinach może prowadzić do zdrowszych relacji i zmniejszenia ryzyka uzależnienia.
- Rozwoju narzędzi diagnostycznych i terapeutycznych: wyniki badań mogą stanowić podstawę do dalszego doskonalenia narzędzi diagnostycznych i metod terapeutycznych, uwzględniających kontekst rodzinny w identyfikacji i leczeniu problematycznego korzystania z Internetu. Pozwoli to na jeszcze lepsze dopasowanie form wsparcia do indywidualnych potrzeb osób zagrożonych uzależnieniem.

Podsumowując, takie badania mają istotne znaczenie zarówno w wymiarze poznawczym, jak i praktycznym. W aspekcie poznawczym badania te wzbogacają aktualny stan wiedzy na temat uwarunkowań problematycznego korzystania z Internetu, ukazując, że funkcjonowanie rodziny może odgrywać kluczową rolę w kształtowaniu postaw i zachowań młodych ludzi w środowisku cyfrowym. Wyniki te pogłębiają rozumienie psychologicznych i społecznych mechanizmów leżących u podstaw zjawiska FOMO oraz jego roli jako czynnika pośredniczącego między środowiskiem rodzinnym a problematycznym użytkowaniem Internetu. Tego typu dane są cenne z punktu widzenia rozwoju interdyscyplinarnych modeli wyjaśniających funkcjonowanie młodych osób w kontekście nowych technologii. Z perspektywy aplikacyjnej, wyniki badań mogą

przyczynić się do udoskonalenia programów profilaktycznych oraz interwencyjnych skierowanych do rodzin i specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Zrozumienie, jakie aspekty funkcjonowania rodziny mają związek z podatnością na uzależnienie od Internetu, umożliwia tworzenie lepiej dopasowanych strategii wsparcia – zarówno terapeutycznych, jak i edukacyjnych.

## **6.2 Pytania i hipotezy badawcze**

**W ramach podjętego problemu badawczego postawiono następujące główne pytania badawcze:**

- I. Czy istnieje związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- II. Czy istnieje związek pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- III. Czy istnieje związek pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- IV. Czy istnieje związek pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- V. Czy istnieje związek pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- VI. Czy istnieje związek pomiędzy spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- VII. Czy istnieje związek pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu?
- VIII. Czy strach przed przeoczeniem mediuje związek między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu?

Hipotezy badawcze zostały sformułowane na podstawie dostępnych danych empirycznych i założeń opartych na przedstawionym przeglądzie literatury przedmiotu. Uzasadnienie postawionych hipotez przedstawiono poniżej.

### **I. Czy istnieje związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza I. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Uzależnienie od Internetu jest uznawane za problem psychospołeczny, który może być wywołany przez wiele czynników, w tym problemy w rodzinie, brak wsparcia i złe wzorce zachowań (Kuss i Griffiths, 2017). Problemy rodzinne mogą więc stanowić fundament dla rozwoju uzależnienia, zwłaszcza w kontekście osób młodych, które są szczególnie podatne na wpływy środowiska rodzinnego. Prężność rodziny odnosi się do jej zdolności do radzenia sobie z trudnościami oraz do adaptacji do zmian i kryzysów. Badania wskazują, że rodziny o wyższej prężności charakteryzują się bardziej rozwiniętymi mechanizmami wsparcia emocjonalnego, bardziej spójną komunikacją i większą elastycznością w rozwiązywaniu problemów (Walsh, 2016). W takich rodzinach dzieci mogą lepiej radzić sobie ze stresem, co może zmniejszać ryzyko uzależnienia od Internetu (Sussman i Moran, 2013). Istnieje silny związek między wsparciem emocjonalnym w rodzinie a zdrowiem psychicznym dzieci. Badanie przeprowadzone przez Caplana (2002) wykazało, że osoby, które doświadczają braku wsparcia emocjonalnego w rodzinie, wykazują tendencję do większego uzależnienia od Internetu. Niedobór wsparcia emocjonalnego może prowadzić do szukania alternatywnych źródeł satysfakcji, w tym w Internecie (Young, 1998).

Badania pokazują, że czynniki chroniące związane z postrzeganiem rodziny to: umiejętność sprawnego i konstruktywnego reagowania na stres sytuacyjny i rozwojowy, efektywna komunikacja wewnątrzrodzinna oraz poczucie funkcjonalności rodziny (Yen i in., 2007; Park i in., 2008). Osoba doświadczająca trudności w relacjach rodzinnych i interpersonalnych coraz częściej angażuje się w relacje online, które pozwalają doświadczyć zaspokojenia wielu potrzeb, często skutecznie blokowanych we własnej rodzinie, takich jak: potrzeba akceptacji, zrozumienia, afliacji i bycia ważnym. Młoda osoba w zasobach sieci może poszukiwać kompensacji wsparcia i zrozumienia ze strony rodziców, uzyskując w ten sposób również poczucia identyfikacji z wirtualną grupą rówieśniczą. Środowisko mediów interaktywnych może pozwalać na redukcję napięcia i lęku oraz zaspokojenie potrzeb, które nie znajdują możliwości realizacji we własnej rodzinie (Sitarczyk i Łukasik, 2013).

Badania przeprowadzone przez Sitarczyk i Łukasika (2013) nad obrazem systemu rodzinnego w percepcji osób problematycznie używających Internetu potwierdzają, że osoby te mają poczucie niskiej funkcjonalności swoich rodzin, co wiąże się z frustracją wielu potrzeb psychicznych, np. bezpieczeństwa, akceptacji i szacunku, natomiast osoby rozsądnie korzystające z Internetu spostrzegają swoje rodziny jako dobrze funkcjonujące.

Zdaniem osób problematycznie używających Internetu w ich rodzinach występują pewne trudności w prawidłowym reagowaniu na stres rozwojowy lub sytuacyjny. W percepcji osób niezagrożonych uzależnieniem od Internetu ich rodziny cechują się istotnie wyższym poziomem adaptacyjności, co oznacza, że dobrze radzą sobie w sytuacjach trudnych i kryzysach (Sitarczyk i Łukasik, 2013).

Przeprowadzone badania dostarczają argumentów, iż powstawanie uzależnienia od Internetu wśród osób młodych jest w określonym stopniu zależne od czynników rodzinnych. Słaba więź emocjonalna lub jej całkowity brak, niekonstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów i reagowania na stres rodzinny oraz nieefektywna komunikacja wewnątrzrodzinna wydają się być głównymi czynnikami ryzyka problematycznego używania Internetu związanymi ze środowiskiem rodzinnym (Sitarczyk i Łukasik, 2013). W świetle przytoczonych badań, hipoteza zakładająca związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu jest uzasadniona, ponieważ wsparcie, komunikacja i stabilność w rodzinie mogą znacząco wpłynąć na rozwój zdrowych nawyków u młodych osób, w tym na korzystanie z technologii w sposób odpowiedzialny.

## **II. Czy istnieje związek pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza II. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Jako jeden z najważniejszych elementów prężności rodziny, komunikacja odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu postaw dzieci. Badania pokazują, że brak otwartej i konstruktywnej komunikacji w rodzinie może sprzyjać rozwijaniu niezdrowych mechanizmów radzenia sobie, takich jak ucieczka w świat wirtualny (Mesch, 2003; Yen i in., 2007; Sook-Jung i Young-Gil, 2007). Dzieci z rodzin, gdzie komunikacja jest ograniczona lub konfliktowa, mogą mieć trudności w radzeniu sobie ze stresem, co może prowadzić do uzależnienia od Internetu.

Rodzinna komunikacja, czyli sposób w jaki członkowie rodziny komunikują się ze sobą, jest kluczowa dla rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci oraz młodzieży. W literaturze psychologicznej podkreśla się silną zależność między jakością komunikacji rodzinnej a umiejętnością rozwiązywania problemów przez młodych ludzi. Według teorii systemów rodzinnych (Minuchin, 1974), funkcjonowanie rodziny jako całości ma wpływ

na radzenie sobie jej członków z trudnymi sytuacjami. Dzieci wychowane w rodzinach, w których komunikacja jest otwarta, konstruktywna i wspierająca, zwykle rozwijają lepsze umiejętności rozwiązywania problemów w życiu codziennym. Z kolei, jak wskazują badania Sampsona i Lauba (1993), deficyty w komunikacji rodzinnej i brak wsparcia w sytuacjach trudnych, mogą prowadzić do poczucia osamotnienia, frustracji oraz trudności w radzeniu sobie z emocjami i problemami. W takich przypadkach osoby młode mogą szukać alternatywnych źródeł ucieczki i wsparcia, takich jak Internet.

Wiele badań empirycznych wskazuje na istotny związek między jakością komunikacji rodzinnej a intensywnością problematycznego korzystania z Internetu. Przykładem może być badanie przeprowadzone przez Shin (2013), które wykazało, że dzieci i młodzież wychowujące się w rodzinach o niskiej jakości komunikacji, gdzie brakowało wsparcia emocjonalnego i otwartości, częściej przejawiają tendencje do uzależnienia od Internetu. Podobne wyniki uzyskano w badaniach Durkee i in. (2012), którzy zauważyli, że osoby, które wychowywały się w rodzinach o niskiej jakości komunikacji, były bardziej podatne na problemy związane z nadmiernym korzystaniem z nowych technologii. Block (2008) oraz Przybylski i Weinstein (2017), na podstawie przeprowadzonych badań również potwierdzili, że młode osoby pochodzące z rodzin o niskiej jakości komunikacji często angażują się w problematyczne korzystanie z Internetu. W rodzinach, w których brakuje skutecznej komunikacji i wspólnego rozwiązywania problemów, ryzyko rozwinięcia problematycznych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu jest wyższe. Badanie przeprowadzone przez Liu i in. (2019) wykazuje, że lepsza komunikacja między rodzicami, a nastolatkami może zmniejszyć ryzyko patologicznego korzystania z Internetu. Badacze wskazują, że pozytywna komunikacja może działać jako mechanizm ochronny, redukując problemy emocjonalne (takie jak depresja czy stres), które często prowadzą do nadmiernego korzystania z technologii. Zatem komunikacja rodzic-dziecko jest traktowana jako czynnik pośredniczący między trudnościami emocjonalnymi a ryzykiem uzależnienia od Internetu. Dobre relacje komunikacyjne mogą pomóc osobom młodym lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami, co z kolei zmniejsza skłonność do uciekania w świat wirtualny (Liu i in., 2019).

Badania przeprowadzone przez Sitarczyk i Łukasika (2013) nad obrazem systemu rodzinnego w percepcji młodych osób problematycznie używających Internetu wskazują, że osoby te zauważają w swoich rodzinach obniżony poziom wzajemnego zrozumienia,

co wskazuje na mało efektywną komunikację rodzinną. Rozmowy mają charakter burzliwy, mało konstruktywny i nieszczerzy. Z kolei osoby spoza grupy ryzyka problematycznego używania Internetu dostrzegają w swoich rodzinach więcej wzajemnego zrozumienia i empatii. Uważają, że ich rodziny charakteryzują się otwartą komunikacją oraz dostosowywaniem zachowań do motywów i potrzeb pozostałych członków. Rozmowy przebiegają rzeczowo, mają swobodny charakter i prowadzą do konstruktywnych rozwiązań.

Deficyty w zakresie umiejętności rozwiązywania problemów w rodzinie mogą prowadzić do trudności w radzeniu sobie z emocjami i wyzwaniem codziennego życia, co z kolei sprzyja ucieczce w świat wirtualny i nadmiernemu korzystaniu z Internetu. Badania wskazują, że umiejętność rozwiązywania problemów w rodzinie jest kluczowa dla zdrowego rozwoju dzieci. Rodziny, które nie potrafią skutecznie rozwiązywać problemów, zwykle tworzą atmosferę napięcia, nieporozumień i frustracji. Z kolei młodzież, która nie ma w domu pozytywnych wzorców rozwiązywania konfliktów, może rozwijać postawy unikania problemów, zamiast aktywnego ich rozwiązywania. Zgodnie z badaniami Caplana (2002) oraz Durkee (2012), takie osoby częściej angażują się w problematyczne korzystanie z Internetu, ponieważ wirtualna rzeczywistość stwarza przestrzeń, w której mogą unikać trudnych sytuacji i emocji związanych z życiem rodzinnym.

Problematyczne korzystanie z Internetu jest często traktowane jako mechanizm obronny przed rzeczywistością. Nadmierne korzystanie z Internetu może być reakcją na nierozwiązane problemy emocjonalne, społeczne lub interpersonalne. Młodsze osoby, które nie otrzymują wystarczającego wsparcia w rodzinie lub nie potrafią efektywnie rozwiązywać problemów w życiu codziennym, mogą uciekać w świat wirtualny, który daje im poczucie kontroli, anonimowości, a także możliwość uniknięcia trudnych emocji związanych z rzeczywistym życiem. Niska jakość komunikacji rodzinnej oraz brak strategii radzenia sobie z konfliktami mogą powodować, że młodzież częściej korzysta z Internetu, traktując go jako alternatywę dla trudnych rozmów i emocjonalnego wsparcia (Young, 1998).

Z powyższego przeglądu wynika, że im niższy poziom komunikacji rodzinnej i umiejętności rozwiązywania problemów pozostają w związku z wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu. Rodzinna komunikacja, pełna wsparcia

emocjonalnego i konstruktywna w zakresie rozwiązywania problemów, odgrywa kluczową rolę w rozwoju zdrowych mechanizmów radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi. W rodzinach, w których brakuje tego wsparcia, młodzież jest bardziej podatna na nadmierne korzystanie z Internetu jako formy ucieczki od rzeczywistych trudności emocjonalnych i interpersonalnych.

### **III. Czy istnieje związek pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza III. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Osoby, które mają mniej zasobów w świecie rzeczywistym, częściej szukają gratyfikacji, interakcji i poczucia przynależności w Internecie, co zwiększa ryzyko problematycznego użytkowania. Kuss i Griffiths (2017) na podstawie przeprowadzonego badania potwierdzili, że osoby z niższym poziomem zasobów społecznych i ekonomicznych mogą częściej korzystać z Internetu w sposób uzależniający, ponieważ Internet oferuje im łatwiejszy dostęp do społecznych gratyfikacji, które są trudniejsze do uzyskania w świecie rzeczywistym. Autorzy badania podkreślają, że osoby o niższym statusie społecznym mogą być bardziej narażone na uzależnienie od Internetu, traktując go jako substytut brakujących interakcji społecznych i emocjonalnych. Internet staje się dla nich miejscem ucieczki przed trudnościami życia codziennego, zwłaszcza gdy mają ograniczony dostęp do wsparcia społecznego.

Badanie przeprowadzone przez Caplana (2007) sugeruje, że osoby z niższym poziomem zasobów społecznych, w tym osoby doświadczające samotności, częściej korzystają z Internetu w sposób problematyczny. Caplan podkreśla, że samotność, która często wiąże się z brakiem wsparcia społecznego, prowadzi do częstszego i bardziej uzależniającego korzystania z sieci. Osoby te szukają w Internecie interakcji społecznych, które nie są dostępne w ich realnym życiu, co może prowadzić do problematycznego użytkowania mediów online. Także inne badanie dowodzi, że osoby młodsze z niższym poziomem zasobów ekonomicznych i społecznych są bardziej narażone na problematyczne korzystanie z Internetu. Istnieje silna korelacja pomiędzy niskim statusem społecznym, brakiem wsparcia ze strony rodziny i społeczności lokalnej oraz intensywniejszym korzystaniem z Internetu, które przybiera postać uzależnienia (Bányai i in., 2017).

W pionierskim badaniu dotyczącym uzależnienia od Internetu, Young (1998) zauważyła, że osoby z niższymi zasobami ekonomicznymi i społecznymi są bardziej narażone na rozwój uzależnienia od Internetu. Wskazuje, że osoby, które nie mają dostępu do zdrowych alternatywnych form spędzania czasu (np. poprzez interakcje z rodziną, znajomymi, aktywności fizyczne), częściej szukają gratyfikacji i poczucia przynależności w Internecie. Z tego powodu, mając ograniczone zasoby do angażowania się w inne formy interakcji społecznych, osoby te mogą wchodzić w cykl uzależnienia od Internetu. Badanie Kircaburun i in. (2020), koncentruje się na uzależnieniu od mediów społecznościowych wśród studentów i wskazuje, że osoby z niższym poziomem zasobów społecznych i ekonomicznych są bardziej narażone na uzależnienie od mediów społecznościowych. Brak wsparcia społecznego, a także trudności finansowe, mogą prowadzić do częstszego korzystania z sieci w celu zaspokojenia potrzeby uznania, co zwiększa ryzyko uzależnienia. Autorzy zwracają uwagę na to, że osoby, które nie mają dostępu do zasobów życiowych, mogą spędzać więcej czasu online, co stanowi czynnik ryzyka problematycznych wzorców zachowań.

Przytoczone badania dowodzą, że osoby z niższym poziomem zasobów społecznych i ekonomicznych są bardziej narażone na problematyczne korzystanie z Internetu. Brak wsparcia społecznego, problemy finansowe oraz trudności w utrzymaniu zdrowych relacji interpersonalnych mogą prowadzić do nadmiernego korzystania z Internetu w celu zaspokojenia potrzeby emocjonalnej gratyfikacji, co w konsekwencji zwiększa ryzyko uzależnienia od Internetu.

#### **IV. Czy istnieje związek pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza IV. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu.

W dostępnej literaturze naukowej nie znaleziono badań wskazujących na to, że niższy poziom pozytywnego nastawienia ma związek z nasilonym problematycznym korzystaniem z Internetu, natomiast istnieją dane sugerujące, że rodziny wykazujące pozytywne nastawienie, takie jak nadzieja na poprawę sytuacji czy akceptacja trudnych warunków, sprzyjają lepszemu radzeniu sobie dzieci i młodzieży ze stresem, natomiast brak takiego wsparcia może prowadzić do szukania ucieczki w Internecie, co z czasem może przerodzić się w uzależnienie. Badania dotyczące zaangażowania w aktywności

internetowe jako jednej ze strategii radzenia sobie ze stresem wskazują, że pozytywne nastawienie do siebie i innych oraz posiadane zasoby kompetencyjne wpływają na sposób radzenia sobie ze stresem i mogą mieć związek z korzystaniem z Internetu (Rokosz, 2023). Badania wskazują na związek między niskim poczuciem własnej wartości, negatywnym nastawieniem do życia a kompensacyjnym korzystaniem z Internetu, które może prowadzić do uzależnienia (Michalczyk, 2023; Rokosz, 2023).

## **V. Czy istnieje związek pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza V. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Dostępne badania naukowe dotyczące związku duchowości rodzinnej z problematycznym korzystaniem z Internetu nie są liczne. W literaturze zauważalne jest skupienie na aspektach psychicznych i somatycznych uzależnienia od Internetu, podczas gdy sfera duchowości jest mniej reprezentowana. W jednym z artykułów zwrócono uwagę na potrzebę badań dotyczących duchowości w kontekście uzależnienia od Internetu, wskazując na jej potencjalne znaczenie, ale jednocześnie podkreślając, że jest to obszar wymagający dalszych analiz (Panasiuk i Panasiuk, 2017).

Duchowość rodzinna, rozumiana jako zaangażowanie rodziny w praktyki religijne, wspólne wartości duchowe, przynależność do różnego rodzaju wspólnot, więzi oparte na wzajemnym wsparciu i szacunku, może pełnić rolę ochronną w odniesieniu do różnych problemów psychicznych i uzależnień, w tym także uzależnienia od Internetu (Walsh, 2010). Rodzina, która jest silnie związana duchowo, może stanowić stabilne źródło wsparcia emocjonalnego. Osoby z silnymi więziami rodzinnymi mogą być mniej skłonne do korzystania z Internetu jako sposobu na unikanie problemów emocjonalnych (Yen i in., 2007). Ponadto duchowość rodzinna może promować wartości takie jak odpowiedzialność, samodyscyplina i umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami. Te wartości mogą pomóc w zarządzaniu czasem spędzanym online, ograniczając ryzyko nadmiernego korzystania z Internetu (Kuss i Griffiths, 2017).

Dossi i in. (2022), na podstawie systematycznego przeglądu literatury w bazach danych PubMed i Scopus, potwierdzili hipotezę, że im niższy poziom duchowości rodzinnej, tym większe problematyczne korzystanie z Internetu. Przegląd obejmował 13

badan, z których 11 analizowało związek między religijnością a uzależnieniem od Internetu. Wyniki wskazały na niejednoznaczność zależności: sześć badań wykazało odwrotną zależność między religijnością a uzależnieniem od Internetu, co sugeruje, że wyższy poziom religijności lub duchowości wiązał się z mniejszym ryzykiem problematycznego korzystania z Internetu; trzy badania nie potwierdziły istnienia zależności między religijnością a uzależnieniem od Internetu; jedno badanie wykazało, że wyższy poziom religijności ma związek z wyższym ryzykiem uzależnienia od Internetu. Wnioski z przeglądu literatury wskazują, że religijność i duchowość mogą pełnić funkcję czynnika ochronnego w kontekście uzależnienia od Internetu. Zależność ta może być jednak modyfikowana przez kontekst kulturowy, czynniki demograficzne oraz indywidualne cechy badanych osób. Autorzy badań częściej sugerują, że wyższy poziom religijności lub duchowości w rodzinie może wiązać się z niższym ryzykiem uzależnienia od Internetu. Wspiera to hipotezę o odwrotnym związku pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu.

## **VI. Czy istnieje związek pomiędzy spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza VI. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Jak potwierdzają badania naukowe, spójność rodzinna, która wyraża się w bliskości emocjonalnej, występowaniu koalicji pomiędzy członkami rodziny, konsultowaniu podejmowanych decyzji, we wspólnym spędzaniu czasu wolnego, dzieleniu się zainteresowaniami, a także w jakości psychologicznych granic, wiąże się z problematycznym korzystaniem z Internetu. Badania Ruttera (2000) wskazują, że dzieci z rodzin, które utrzymują zdrowe, bliskie więzi, są mniej skłonne do nadmiernego korzystania z Internetu jako formy ucieczki od problemów emocjonalnych. Rutter w swoim badaniu podkreśla, że dzieci z rodzin o wysokiej jakości relacji, które oferują wsparcie emocjonalne i pozytywne modele zachowań, lepiej radzą sobie z trudnościami, a ich potrzeba korzystania z Internetu w celu uniknięcia stresu lub problemów emocjonalnych jest mniejsza. Badania Gentile i in. (2011), analizujące wpływ rodziny na uzależnienie od gier komputerowych i Internetu, również sugerują, że rodziny, które nie utrzymują spójnych, bliskich relacji, mogą prowadzić do sytuacji, w których dzieci i młodzież angażują się w problematyczne korzystanie z technologii. Brak spójności

rodzinnej, w tym niewystarczająca komunikacja i wsparcie emocjonalne, prowadzą do niezdolności radzenia sobie z emocjami i mogą skutkować uzależnieniem od Internetu.

Badanie Sarour i in. (2023) koncentruje się na tym, jak cechy rodziny, takie jak spójność rodzinna (wspólnota emocjonalna, wzajemne wsparcie) oraz adaptacyjność rodziny (elastyczność w radzeniu sobie z problemami) wpływają na zachowania młodzieży, w tym uzależnienie od Internetu. Badanie sugeruje, że wyższa spójność rodzinna i lepsza adaptacyjność rodziny są związane z mniejszym ryzykiem uzależnienia od Internetu u osób młodych. Z kolei rodziny, które borykają się z problemami emocjonalnymi i komunikacyjnymi, mogą prowadzić do tego, że dzieci szukają poczucia przynależności w dewiacyjnych grupach rówieśniczych, co może pośrednio prowadzić do uzależnienia od Internetu. Badanie podkreśla, że spójność rodzinna i relacje z rówieśnikami są kluczowe w prewencji uzależnień technologicznych (Sarour i in., 2023). W badaniu Topino i in. (2023) stwierdzono natomiast, że wzorce funkcjonowania rodziny, takie jak spójność i elastyczność, mają istotny związek z uzależnieniem od mediów społecznościowych. Spójność rodzinna była ujemnie skorelowana z uzależnieniem od mediów społecznościowych, podczas gdy elastyczność rodzinna była dodatnio skorelowana z tym uzależnieniem.

Badania przeprowadzone przez Sitarczyk i Łukasika (2013) wykazują, że młodzi ludzie niezagrożeni uzależnieniem od Internetu oceniają swoje rodziny jako cechujące się wysokim poziomem spójności i adaptacyjności. Osoby młode nienadużywające Internetu określają swoje rodziny jako istotnie bardziej spójne emocjonalnie, co sprzyja odczuwaniu zarówno bliskości emocjonalnej i poczucia wspólnoty, jak i wolności oraz niezależności.

Na podstawie dostępnej literatury oraz badań można stwierdzić, że spójność rodzinna pełni rolę czynnika ochronnego przed problematycznym korzystaniem z Internetu. Rodziny, które oferują wsparcie emocjonalne, regularnie spędzają czas razem i utrzymują silne więzi, zmniejszają ryzyko nadmiernego korzystania z technologii przez swoje dzieci. Przeciwnie, w rodzinach, gdzie brakuje takiej spójności, młode osoby mogą być bardziej narażone na uzależnienie od Internetu, szukając w nim poczucia przynależności lub ucieczki przed trudnościami emocjonalnymi.

## **VII. Czy istnieje związek pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza VII. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Istnieje niewiele badań, które koncentrują się na nadawaniu znaczenia przeciwnościom i jego związkom z problematycznym korzystaniem z Internetu, jednak temat ten jest rozpoznawany w ramach szerszych badań dotyczących uzależnienia od Internetu, radzenia sobie z trudnościami i emocjonalnych mechanizmów obronnych. Wyniki tych badań sugerują, że osoby, które mają trudności w radzeniu sobie z emocjami i przeciwnościami, mogą być bardziej narażone na problematyczne korzystanie z Internetu.

Nadawanie znaczenia przeciwnościom odwołuje się do przejawianej przez rodzinę akceptacji wobec upływającego czasu, a tym samym wobec zmian w życiu rodzinnym, przechodzenia z jednego stadium życia do kolejnego, a także do zmian związanych z pojawianiem się nowych członków w środowisku rodzinnym lub ich odchodzeniem. Akceptacja wobec tych zmian umożliwia rodzinie zachowanie ciągłości pomiędzy przeszłością a teraźniejszością, natomiast brak takiej aprobaty skutkuje niemożnością efektywnego radzenia sobie z codziennymi stresorami i wydarzeniami kryzysowymi (McGoldrick i Carter, 2003; Walsh, 2006).

W badaniu Kuss i Griffithsa (2017) przedstawiono, że osoby z trudnościami w radzeniu sobie ze stresem często wykorzystują Internet jako formę ucieczki lub mechanizm kompensacyjny. Wykazano, że osoby o niższym poczuciu koherencji, czyli osoby z obniżoną zdolnością do rozumienia wydarzeń, poczucia zaradności i sensowności, mogą wykazywać większą tendencję do szukania ulgi w sieci, co prowadzi do problematycznego korzystania z Internetu. Badanie to sugeruje, że Internet staje się alternatywą dla osób, które nie potrafią skutecznie radzić sobie z przeciwnościami. Kolejne prace naukowe, także wskazują na to, że osoby o niższym poziomie poczucia kontroli nad życiem, które nie potrafią nadać znaczenia swoim doświadczeniom, są bardziej narażone na uzależnienie od Internetu. Zamiast stawiać czoła trudnym sytuacjom życiowym, mogą uciekać w świat wirtualny, gdzie czują się bardziej komfortowo lub mają poczucie kontroli nad swoim otoczeniem (Chou i Hsiao, 2000; Widyanto i Griffiths, 2006).

Przytoczone badania sugerują, że osoby, które mają trudności z radzeniem sobie z przeciwnościami (np. poprzez brak sensu, zrozumienia lub zaradności w życiu), częściej

ulegają problematycznemu korzystaniu z Internetu, traktując go jako mechanizm radzenia sobie z emocjonalnym stresem lub jako formę ucieczki przed trudnościami życiowymi. Badania te potwierdzają, że niższy poziom nadawania znaczenia przeciwnościom w życiu może prowadzić do większego problematycznego korzystania z Internetu.

### **VIII. Czy strach przed przeoczeniem mediuje związek między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza VIII. Strach przed przeoczeniem mediuje związek między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Strach przed przeoczeniem (FOMO) to emocjonalny stan, w którym osoba odczuwa lęk przed tym, że coś istotnego może umknąć jej uwadze, co może prowadzić do nadmiernego angażowania się w korzystanie z Internetu, zwłaszcza z platform mediów społecznościowych, aby nie pominąć ważnych wydarzeń czy informacji (Przybylski i in., 2013). Strach przed przeoczeniem może pełnić rolę mediatora w związku między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu, zwłaszcza w kontekście osób młodych, które częściej wykazują tendencję do uzależnienia od mediów społecznościowych i Internetu.

FOMO jest jednym z kluczowych mechanizmów, który może prowadzić do nadmiernego korzystania z Internetu. Ludzie, którzy odczuwają FOMO, częściej czują potrzebę ciągłego bycia online, aby nie przegapić ważnych wydarzeń. Badania wskazują, że FOMO jest silnie związane z nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych i może prowadzić do uzależnienia. Choć badanie nie koncentruje się bezpośrednio na rodzinie, wskazuje na rolę FOMO w nadmiernym korzystaniu z technologii (Przybylski i in., 2013). Badanie przeprowadzone przez Elhai i in. (2017) sugeruje, że osoby, które odczuwają wysoki poziom FOMO, mają wyższe skłonności do uzależnienia od Internetu. W kontekście rodziny, badacze zauważają, że dzieci wychowane w rodzinach o niskiej prężności i niewystarczającym wsparciu emocjonalnym mogą bardziej polegać na Internecie jako sposobie na złagodzenie swoich lęków i niepokojów, w tym tych związanych z FOMO.

Inne badania wskazują również, że jakość komunikacji między rodzicami a nastolatkami ma wpływ na poziom strachu przed przeoczeniem, co z kolei wpływa na problematyczne korzystanie z Internetu. Słaba komunikacja rodzinna może prowadzić do

wyższego poziomu FOMO u młodzieży, co zwiększa ryzyko uzależnienia od Internetu (Alt i Boniel-Nissim, 2018).

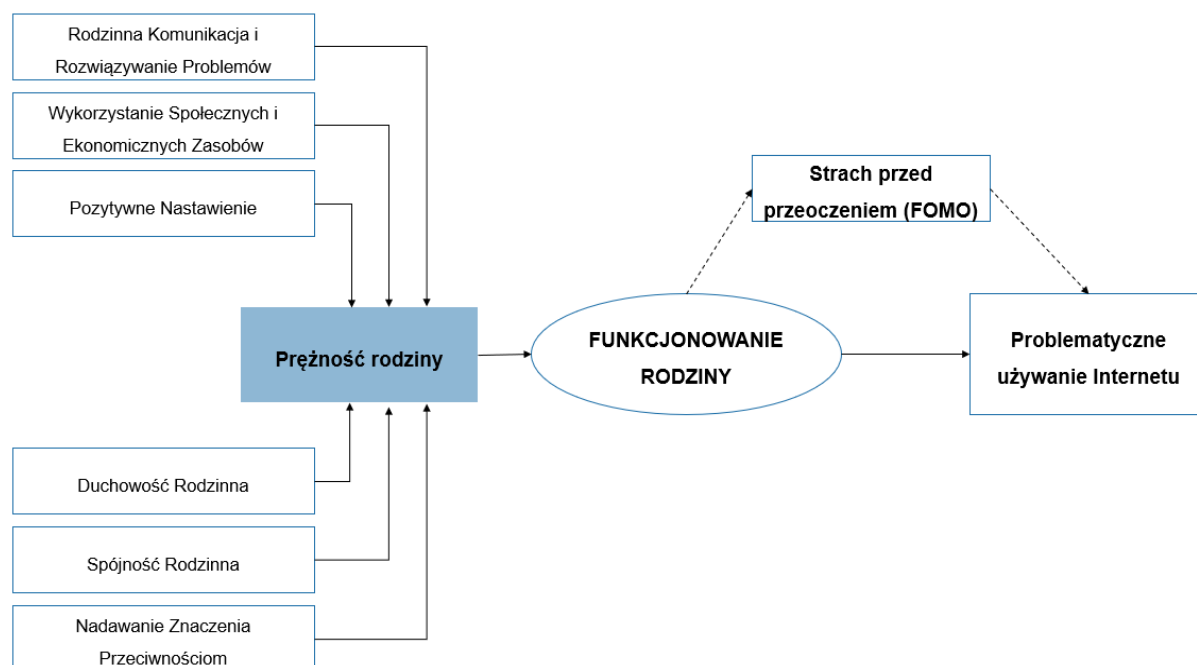
Podsumowując, istnieje związek między prężnością rodziny, FOMO i problematycznym korzystaniem z Internetu. Rodziny o wysokiej prężności, z dobrą komunikacją i wsparciem emocjonalnym, mogą przyczyniać się do zmniejszenia FOMO u swoich członków, co z kolei może zmniejszać ryzyko problematycznego korzystania z Internetu.

### 6.3 Model badawczy

Model badawczy, na którym opierają się badania zrealizowane w ramach niniejszej rozprawy doktorskiej, został przedstawiony na rysunku 1. Linią ciągłą zaznaczono zależności między zmiennymi, a linią przerywaną przewidywaną mediację strachu przed przeoczeniem (FOMO) między funkcjonowaniem rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

#### Rysunek 1.

##### *Model teoretyczny badań*



## 6.4 Eksploracyjne cele badawcze

Oprócz hipotez badawczych, które zostały poddane weryfikacji empirycznej, sformułowano również pytania badawcze o charakterze eksploracyjnym. Ich celem nie było testowanie określonych założeń teoretycznych, lecz pogłębione rozpoznanie kontekstu funkcjonowania osób badanych. W tym ujęciu pytania eksploracyjne pozwoliły wykorzystać potencjał zgromadzonych danych, pochodzących z rozbudowanych kwestionariuszy odnoszących się do sposobów korzystania z Internetu. Takie ujęcie pozwoliło na poszerzenie perspektywy badawczej i rozpoznanie zjawisk, które nie były bezpośrednim przedmiotem hipotez. Dzięki uwzględnieniu danych dotyczących korzystania z Internetu, możliwe było przedstawienie zależności między specyfiką korzystania z Internetu a poziomem problematycznego używania Internetu i strachu przed przeoczeniem.

Takie podejście pozwoliło na identyfikację potencjalnych zależności i wzorców, które mogą mieć znaczenie teoretyczne i praktyczne w podjętej problematyce badawczej. Analiza tych zależności daje możliwość lepszego zrozumienia, w jaki sposób zachowania online współwystępują z tendencjami do problematycznego używania Internetu.

W związku z tym postawiono następujące pytania badawcze eksploracyjne:

- IX. Czy częstotliwość korzystania z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych różni się w zależności od poziomu problematycznego używania Internetu (PUI)?
- X. Czy częstotliwość korzystania z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych różni się w zależności od poziomu odczuwanego strachu przed przeoczeniem (FOMO)?
- XI. Czy częstotliwość poszczególnych reakcji na brak dostępu do Internetu różni się w zależności od poziomu problematycznego korzystania z Internetu (PUI)?
- XII. Czy częstotliwość poszczególnych reakcji na brak dostępu do Internetu różni się w zależności od poziomu odczuwanego strachu przed przeoczeniem (FOMO)?
- XIII. Czy poziom problematycznego korzystania z Internetu (PUI) różnicuje sposoby postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu?

- XIV. Czy istnieje istotny związek między preferowanym stylem korzystania z Internetu a problematycznym korzystaniem z Internetu (PUI)?
- XV. Czy poziom strachu przed przeoczeniem (FOMO) różnicuje sposoby postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu?
- XVI. Czy istnieje istotny związek między preferowanym stylem korzystania z Internetu a poziomem odczuwanego strachu przed przeoczeniem (FOMO)?

## 6.5 Zmienne i ich operacjonalizacja

W koncepcji referowanych badań uwzględniono następujące zmienne i narzędzia badawcze:

1. Czynniki socjodemograficzne:
  - Płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, relacje (związek, rodzicielstwo), status zawodowy – metryczka (narzędzie własne).
2. Korzystanie z Internetu:
  - Ankieta dotycząca korzystania z Internetu (narzędzie własne): wiek rozpoczęcia korzystania z Internetu, częstotliwość korzystania, średni czas dziennej aktywności online, najczęściej wykorzystywane urządzenia, rodzaje aktywności podejmowanych w Internecie, używane komunikatory, korzystanie z portali społecznościowych i ich funkcji, poziom natężenia aktywności w minionym tygodniu, sytuacje towarzyszące korzystaniu z Internetu, reakcje na brak dostępu do Internetu (emocjonalne i fizjologiczne – np. rozdrażnienie, niepokój, zwiększona potliwość, nudności, zawroty głowy), samoocena dotycząca intensywności korzystania z sieci.
3. Problematyczne korzystanie z Internetu:
  - Problematyczne korzystanie z Internetu – *Test Problematycznego Używania Internetu* (TPUI) (IAT, Young, 1998; w adaptacji: Poprawa, 2011).

W 2006 roku Poprawa dokonał adaptacji i oceny psychometrycznej polskiej wersji *Testu Uzależnienia od Internetu* (*Internet Addiction Test*), opracowanego w 1998 roku przez Young. Poprawa (2011) na podstawie tego testu opracował *Test Problematycznego Używania Internetu*. W trakcie prac nad adaptacją i walidacją testu, autor zmienił nazwę polskiej wersji na mniej stygmatyzującą – termin *uzależnienie od Internetu* zastąpił

określeniem *problematiczne używanie Internetu* (PUI) (Poprawa, 2006, 2011).

PUI w opracowaniu Poprawy mierzy poziom problematycznego używania Internetu. Problematiczne używanie Internetu jest przez Poprawę definiowane jako nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji Internetu (głównie związanych z interaktywnością), mające wyraźne cechy zachowania nałogowego. PUI jest rozpoznawane na podstawie współwystępowania konstelacji behawioralnych, poznawczych i emocjonalnych symptomów, które występują w okresie dłuższym niż czas wymagany dla każdego początkującego użytkownika do opanowania tej technologii i zaspokojenia pierwszej naturalnej fascynacji możliwościami, jakie ona stwarza (Poprawa, 2012).

4. Strach przed przeoczeniem:

- Strach przed przeoczeniem (FOMO) – *Skala FOMO* (Przybylski i in., 2013).

Skala FOMO opracowana przez zespół Przybylskiego mierzy nasilenie strachu przed przeoczeniem. Powszechnie znaną i najczęściej cytowaną jest definicja FOMO autorstwa Przybylskiego i in. (2013), według której FOMO to „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę” (s. 1841). W powyższym sformułowaniu brakuje bezpośredniego odniesienia do nowych technologii, Internetu i mediów społecznościowych, jednak Przybylski łączy też FOMO z „pragnieniem pozostawania w stałej łączności z innymi i wiedzy na temat tego, co robią” (Przybylski i in., 2013, s. 1841). Ostatecznie, we współczesnym kontekście społecznym i technologicznym, możliwość utrzymywania stałej łączności z innymi – kluczowej dla zjawiska FOMO – realizowana jest przede wszystkim za pośrednictwem Internetu, w szczególności mediów społecznościowych.

5. Środowisko rodzinne:

- Ankieta dotycząca środowiska rodzinnego (narzędzie własne): wykształcenie matki i ojca, status zawodowy rodziców, liczba i kolejność urodzenia rodzeństwa, struktura rodziny pochodzenia (pełna, niepełna, zrekonstruowana) wraz z czasem trwania sytuacji oraz jej przyczynami,

ponowne związki rodziców, osoby zamieszkujące z respondentem w okresie dzieciństwa i dorastania, występowanie chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród współzamieszkujących, występowanie niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia.

6. Prężność rodziny:

- Prężność rodziny – *Skala Prężności Rodzinnej FRAS-PL* (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błażek, Lewandowska-Walter, 2021).

W oparciu o model koncepcji prężności rodzinnej zaproponowany przez Walsh (1996, 2003, 2006, 2013, 2016), Sixbey (2005) opracowała narzędzie do badania prężności rodzinnej – *Family Resilience Assessment Scale* (FRAS). Polska wersja FRAS w adaptacji Nadrowskiej i in. (2021) została nazwana *Skalą Prężności Rodzinnej* (FRAS-PL).

Prężność rodzinna definiowana jest jako zdolność rodziny do przewyższania stresujących i kryzysowych wydarzeń, a także do wychodzenia z nich jako bardziej zintegrowany, silniejszy i lepiej przystosowany system (Walsh, 2016). Walsh (2006) zdefiniowała prężność rodziny jako ścieżkę, którą rodziny podążają w odpowiedzi na stres. Koncepcja ta odnosi się zarówno do sposobów radzenia sobie ze stresem, jak i adaptacji do sytuacji stresowej. Prężność rodziny odnosi się do zdobywania nowych zasobów i rozwijania potencjału rodziny w odpowiedzi na stres, a także do procesów zachodzących w rodzinie i wszelkiego rodzaju działań podejmowanych przez członków rodziny, które pozwalają jej nie tylko przetrwać trudny czas, ale także stać się silniejszą po kryzysie (Walsh, 2006, 2013).

- Rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów – podskala w *Skali Prężności Rodzinnej FRAS-PL* (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błażek, Lewandowska-Walter, 2021).

W powyższym narzędziu rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów odnosi się do dzielenia się informacjami i uczuciami w sposób jasny i otwarty podczas rozwiązywania problemów (Nadrowska i in., 2021). Jest to zdolność rodziny do otwartego i jasnego porozumiewania się, swobodnego wyrażania emocji oraz wspólnego poszukiwania konstruktywnych rozwiązań trudnych sytuacji (Sixbey, 2005).

- Wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów – podskala w *Skali Prężności Rodzinnej FRAS-PL* (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błażek, Lewandowska-Walter, 2021).

W powyższym narzędziu wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów odnosi się do zdolności rodziny do organizowania codziennego życia dzięki umiejętnemu korzystaniu z dostępnych zasobów – zarówno tych znajdujących się wewnątrz systemu rodzinnego, jak i zewnętrznych. Uwzględnia znaczenie norm i standardów, które sprzyjają efektywnemu funkcjonowaniu rodziny, oraz podkreśla rolę aktywnego poszukiwania i wykorzystywania wsparcia w obliczu codziennych wyzwań (Nadrowska i in., 2021).

- Pozytywne nastawienie – podskala w *Skali Prężności Rodzinnej FRAS-PL* (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błażek, Lewandowska-Walter, 2021).

Pozytywne nastawienie definiowane jest jako nadzieja wyrażana przez rodzinę na przezwycięzenie przeciwności losu i przetrwanie trudnego czasu, dostrzegając w nim potencjał do rozwoju i zmiany (Nadrowska i in. 2021). Bazuje na wyrażanej przez rodzinę nadziei na polepszenie trudnej sytuacji, wiary w pokonanie przeciwności losu, przejęcie inicjatywy, dostrzeżenie własnego potencjału i zasobów w środowisku rodzinnym, zmianę sytuacji i akceptację tego, co jest niemożliwe do zmiany (Walsh, 1996, 2006). Skoncentrowanie się na pozytywnych aspektach może przyczynić się do poprawy jakości życia członków rodziny oraz wspierać ich w rozwijaniu odporności wobec napotykaných trudności (Sixbey, 2005).

- Duchowość rodzinna – podskala w *Skali Prężności Rodzinnej FRAS-PL* (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błażek, Lewandowska-Walter, 2021).

Duchowość rodzinna w powyższym narzędziu odnosi się do systemu wartości i przekonań, który nadaje życiu sens i znaczenie (Nadrowska i in., 2021). Rozumiana jest jako zaangażowanie rodziny w praktyki religijne, wspólne wartości duchowe, przynależność do różnego rodzaju wspólnot, więzi oparte na wzajemnym wsparciu i szacunku, może pełnić rolę ochronną w odniesieniu do różnych problemów psychicznych i uzależnień, w tym także uzależnienia od Internetu (Walsh, 2010).

- Spójność rodzinna – podskala w *Skali Prężności Rodzinnej* FRAS-PL (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błazek, Lewandowska-Walter, 2021).

Spójność rodzinna dotyczy wzajemnych więzi przy jednoczesnym poszanowaniu różnic każdego członka rodziny (Nadrowska i in., 2021). Jest opisywana jako przewidywalność codziennego życia w rodzinie, poczucie zaufania między jej członkami oraz zdolność do skutecznego zarządzania funkcjonowaniem rodziny (McCubbin i McCubbin, 1996).

- Nadawanie znaczenia przeciwnościom – podskala w *Skali Prężności Rodzinnej* FRAS-PL (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błazek, Lewandowska-Walter, 2021).

W przytoczonym narzędziu nadawanie znaczenia przeciwnościom odnosi się do postrzegania trudnych doświadczeń rodzinnych jako naturalnego elementu życia (Nadrowska i in., 2021). Odnosi się do akceptacji przez rodzinę zmian wynikających z upływu czasu, takich jak przechodzenie przez kolejne etapy życia czy zmiany w składzie rodziny. Akceptacja ta sprzyja zachowaniu ciągłości między przeszłością a teraźniejszością, natomiast jej brak może utrudniać radzenie sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi (McGoldrick i Carter, 2003; Walsh, 2006).

Zmienne ujęte w przeprowadzonym badaniu wraz ze wskaźnikami i narzędziami pomiarowymi zaprezentowane zostały w tabeli 1. Zmienne mają charakter zarówno ilościowy, jak i jakościowy.

**Tabela 1.***Zmienne ze wskaźnikami i narzędziami badawczymi*

| <b>Zmienne</b>                                | <b>Wskaźniki zmiennej</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Narzędzia badawcze</b>                                       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>1. Czynniki socjodemograficzne</b>         | Odpowiedzi na pytania zawarte w metryczce dotyczące płci, wieku, miejsca zamieszkania, wykształcenia, bycia w związku, posiadania dzieci, statusu zawodowego.                                                                                                                                                                        | Metryczka<br>(narzędzie własne)                                 |
| Płeć                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Wiek                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Miejsce zamieszkania                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Wykształcenie                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Związki                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Rodzicielstwo                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Status zawodowy                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| <b>2. Korzystanie z Internetu</b>             | Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie dotyczące wieku rozpoczęcia korzystania z Internetu, częstotliwości korzystania z Internetu, średniego czasu dziennej aktywności online, najczęściej wykorzystywanych urządzeń, aktywności podejmowanych w Internecie, używanych komunikatorów, częstotliwości wybranych aktywności online: | Ankieta dotycząca korzystania z Internetu<br>(narzędzie własne) |
| Wiek rozpoczęcia korzystania z Internetu      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Częstotliwość korzystania z Internetu         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Średni dzienny czas korzystania z Internetu   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Najczęściej używane narzędzia internetowe     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Częstotliwość wybranych aktywności online:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Czytanie wiadomości online                    | społecznościowych i ich funkcji, poziomu natężenia aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| Korzystanie z poczty elektronicznej           | w minionym tygodniu, sytuacji towarzyszących korzystaniu z Internetu, reakcji na brak                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |
| Wyszukiwanie informacji o produktach/usługach | dostępu do Internetu, samooceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
| Korzystanie z komunikatorów                   | dotyczącej intensywności korzystania z sieci.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| Aktywność na serwisach społecznościowych      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |

| Zmienne                                                        | Wskaźniki zmiennej | Narzędzia badawcze |
|----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Rozmowy głosowe i<br>wideo                                     |                    |                    |
| Korzystanie z bankowości<br>elektronicznej                     |                    |                    |
| Szukanie informacji o<br>zdrowiu                               |                    |                    |
| Słuchanie muzyki<br>(pobranej lub streaming)                   |                    |                    |
| Oglądanie wideo z<br>serwisów tworzonych<br>przez użytkowników |                    |                    |
| Oglądanie VOD od<br>komercyjnych dostawców                     |                    |                    |
| Publikowanie własnych<br>treści online                         |                    |                    |
| Gry komputerowe,<br>pobieranie/odtworzenie<br>plików           |                    |                    |
| Sprzedaż online (np.<br>aukcje)                                |                    |                    |
| Zakupy online                                                  |                    |                    |
| Najczęściej używany<br>komunikator                             |                    |                    |
| Portale społecznościowe<br>używane w ostatnim tygodniu         |                    |                    |
| Cele korzystania z portali<br>społecznościowych:               |                    |                    |
| Kontakt ze znajomymi                                           |                    |                    |
| Poznanie nowych osób                                           |                    |                    |
| Nawiązywanie kontaktów<br>biznesowych                          |                    |                    |

| Zmienne                                                              | Wskaźniki zmiennej | Narzędzia badawcze |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Prowadzenie profilu i<br>aktywność                                   |                    |                    |
| Dodawanie postów, zdjęć,<br>filmów                                   |                    |                    |
| Dyskusje, wymiana<br>poglądów                                        |                    |                    |
| Śledzenie profili innych<br>użytkowników                             |                    |                    |
| Komentarze, polubienia<br>pod treściami innych                       |                    |                    |
| Wymiana<br>informacji/materiałów<br>edukacyjnych                     |                    |                    |
| Grupy zainteresowań i ich<br>tworzenie                               |                    |                    |
| Organizacja wydarzeń                                                 |                    |                    |
| Poszukiwanie informacji o<br>wydarzeniach                            |                    |                    |
| Wypełnianie wolnego<br>czasu                                         |                    |                    |
| Planowanie i zarządzanie<br>projektami                               |                    |                    |
| Promowanie<br>produktów/usług                                        |                    |                    |
| Zastosowanie zawodowe                                                |                    |                    |
| Zachowania związane z<br>Internetem – czas i miejsce:                |                    |                    |
| Korzystanie z Internetu w<br>domu (pomiędzy różnymi<br>czynnościami) |                    |                    |
| Internet zaraz po<br>przebudzeniu                                    |                    |                    |

| Zmienne                                                                                  | Wskaźniki zmiennej | Narzędzia badawcze |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Internet przed snem w<br>łóżku                                                           |                    |                    |
| Korzystanie z Internetu<br>podczas posiłków                                              |                    |                    |
| Korzystanie z Internetu w<br>sytuacjach społecznych:                                     |                    |                    |
| Podczas podróży<br>(komunikacja publiczna)                                               |                    |                    |
| W czasie spotkań ze<br>znajomymi (w sposób<br>niezwiązany z tym<br>spotkaniem)           |                    |                    |
| W czasie spotkań<br>rodzinnych (w sposób<br>niezwiązany z tym<br>spotkaniem)             |                    |                    |
| Podczas prowadzenia<br>samochodu                                                         |                    |                    |
| Jako pieszy uczestnik<br>ruchu drogowego                                                 |                    |                    |
| W teatrze lub kinie                                                                      |                    |                    |
| W trakcie wydarzeń<br>kulturalnych                                                       |                    |                    |
| Podczas Mszy lub spotkań<br>religijnych                                                  |                    |                    |
| Podczas wykładów na<br>uczelni, w trakcie szkoleń<br>(w sposób niezwiązany z<br>tematem) |                    |                    |
| W pracy (w sposób<br>niezwiązany z                                                       |                    |                    |

| Zmienne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wskaźniki zmiennej                               | Narzędzia badawcze                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>obowiązkami zawodowymi)</p> <p>Reakcje na brak dostępu do Internetu:</p> <p>Poczucie nudy</p> <p>Stres</p> <p>Wrażenie bycia poza obiegiem</p> <p>Nerwowość</p> <p>Rozdrażnienie</p> <p>Brak koncentracji</p> <p>Pobudzenie</p> <p>Poczucie samotności</p> <p>Poczucie niepokoju</p> <p>Poczucie strachu</p> <p>Nudności, zawroty głowy, bóle brzucha</p> <p>Zwiększona potliwość</p> <p>Złudne wrażenie sygnału telefonu (dzwonek, wibracje)</p> <p>Subiektywna ocena intensywności korzystania z Internetu</p> <p>Styl obecności online</p> |                                                  |                                                                                                              |
| <p><b>3. Problematiczne korzystanie z Internetu</b></p> <p>Problematiczne korzystanie z Internetu (PUI)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Suma punktów uzyskanych w kwestionariuszu</p> | <p><i>Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI)</i> (IAT, Young, 1998; w adaptacji: Poprawa, 2011)</p> |
| <p><b>4. Strach przed przeoczeniem</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Suma punktów uzyskanych w kwestionariuszu</p> | <p><i>Skala FOMO</i> (Przybylski i in., 2013)</p>                                                            |

| Zmienne                                                                        | Wskaźniki zmiennej                                                                   | Narzędzia badawcze    |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Strach przed przeoczeniem (FOMO)                                               |                                                                                      |                       |
| <b>5. Środowisko rodzinne</b>                                                  | Odpowiedzi na pytania zawarte                                                        | Ankieta dotycząca     |
| Wykształcenie matki                                                            | w ankiecie dotyczące                                                                 | środowiska rodzinnego |
| Wykształcenie ojca                                                             | wykształcenia i statusu                                                              | (narzędzie własne)    |
| Status zawodowy matki                                                          | zawodowego rodziców, liczby i                                                        |                       |
| Status zawodowy ojca                                                           | kolejności urodzenia                                                                 |                       |
| Posiadanie rodzeństwa                                                          | rodzeństwa, struktury rodziny                                                        |                       |
| Liczba rodzeństwa                                                              | pochodzenia (pełna, niepełna,                                                        |                       |
| Kolejność urodzenia wśród rodzeństwa                                           | zrekonstruowana), ponownych związków rodziców, osób                                  |                       |
| Struktura rodziny                                                              | zamieszkujących z                                                                    |                       |
| pochodzenia                                                                    | respondentem w okresie                                                               |                       |
| Czas trwania sytuacji rodzinnej (dot. rodzin niepełnych lub zrekonstruowanych) | dzieciństwa i dorastania, występowania chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród |                       |
| Powód niepełnej struktury rodziny                                              | współzamieszkujących, występowania niepożądanych                                     |                       |
| Ponowny związek któregoś z rodziców                                            | zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia                                             |                       |
| Osoby zamieszkujące z respondentem w okresie dzieciństwa i dorastania          |                                                                                      |                       |
| Choroby przewlekłe lub inne schorzenia wśród współmieszkańców                  |                                                                                      |                       |
| Niepożądane zachowania i postawy w rodzinie pochodzenia                        |                                                                                      |                       |

| Zmienne                                                        | Wskaźniki zmiennej                                   | Narzędzia badawcze                            |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Rodzaje niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia |                                                      |                                               |
| <b>6. Prężność rodziny</b>                                     | Suma punktów (wynik ogólny) i                        | Prężność rodziny –                            |
| Prężność rodziny                                               | suma punktów w                                       | <i>Skala Prężności</i>                        |
| Rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów                 | poszczególnych podskalach: rodzinnej komunikacji i   | <i>Rodzinnej FRAS-PL</i> (FRAS, Sixbey, 2005; |
| Wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów              | rozwiązywania problemów, wykorzystania społecznych i | w adaptacji: Nadrowska, Błazek,               |
| Pozytywne nastawienie                                          | ekonomicznych zasobów,                               | Lewandowska-Walter,                           |
| Duchowość rodzinna                                             | pozytywnego nastawienia,                             | 2021)                                         |
| Spójność rodzinna                                              | duchowości rodzinnej, spójności                      |                                               |
| Nadawanie znaczenia przeciwnościom                             | rodzinnej, nadawania znaczenia przeciwnościom        |                                               |

## 6.6 Charakterystyka narzędzi badawczych

W przeprowadzonym badaniu zastosowano trzy narzędzia o zweryfikowanej wartości psychometrycznej: 1) *Test Problematicznego Używania Internetu* (TPUI); 2) *Skala FOMO*; 3) *Skala Prężności Rodzinnej FRAS-PL* oraz ankiety własnego autorstwa.

### 1. Metryczka (narzędzie własne)

Użyta w badaniach metryczka składała się z pytań dotyczących cech socjodemograficznych (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, status zawodowy) oraz pytań szczegółowych dotyczących m.in. pozostawania w związkach, typu związku (formalny, nieformalny), rodzicielstwa.

### 2. Ankieta dotycząca korzystania z Internetu (narzędzie własne)

Celem opracowanego na potrzeby badań własnych kwestionariusza było uzyskanie szczegółowych informacji na temat sposobów korzystania z Internetu przez respondentów, ich aktywności w sieci, wykorzystywanych urządzeń, intensywności używania oraz emocjonalnych i behawioralnych reakcji związanych z dostępem (lub jego brakiem) do Internetu. Kwestionariusz został skonstruowany w celu możliwie szerokiego

ujęcia specyfiki korzystania z Internetu – zarówno od strony ilościowej (częstotliwość, czas trwania, liczba wykorzystywanych kanałów i urządzeń), jak i jakościowej (cele, konteksty użycia, reakcje emocjonalne na brak dostępu). Pozwala on także na rozpoznanie elementów ryzykownych bądź problematycznych, mogących w przyszłości prowadzić do zachowań kompulsyjnych lub nałogowych.

Kwestionariusz składa się z kilku bloków tematycznych:

- Początki i nawyki korzystania z Internetu – pytania o wiek rozpoczęcia używania Internetu, częstotliwość oraz przeciętny dzienny czas korzystania.
- Preferencje w zakresie urządzeń cyfrowych – pytanie zamknięte wielokrotnego wyboru dotyczące wykorzystywanych urządzeń (np. komputer, smartfon, smartwatch, inteligentne okulary).
- Aktywności internetowe – zestaw pytań dotyczących częstotliwości podejmowania różnych aktywności online (np. czytanie wiadomości, korzystanie z poczty, komunikatorów, serwisów społecznościowych, usług bankowych, zakupów internetowych, publikowania własnych treści, grania w gry, sprzedaży online).
- Korzystanie z komunikatorów i portali społecznościowych – pytania zamknięte dotyczące używanych komunikatorów (np. Messenger, WhatsApp, Telegram) i platform społecznościowych (np. Facebook, Instagram, TikTok).
- Formy aktywności w mediach społecznościowych – pytania dotyczące częstotliwości wykorzystywania portali społecznościowych do różnych celów, takich jak: kontakt ze znajomymi, zdobywanie kontaktów, prowadzenie profilu, wstawianie postów, wymiana materiałów edukacyjnych, promocja usług lub produktów, działania zawodowe.
- Konteksty sytuacyjne i społeczne korzystania z Internetu – pytania o okoliczności korzystania z Internetu (np. po przebudzeniu, podczas posiłku, w czasie podróży, w trakcie spotkań towarzyskich, w pracy, w miejscach publicznych, podczas wydarzeń kulturalnych i religijnych).
- Reakcje na brak dostępu do Internetu – skala pomiaru natężenia takich emocji i objawów, jak: stres, nuda, nerwowość, rozdrażnienie, samotność, niepokój, objawy somatyczne (nudności, bóle brzucha, potliwość), złudzenia dźwiękowe.

- Postrzeganie własnych nawyków internetowych – pytania pozwalające określić, czy badani oceniają swoje korzystanie z Internetu jako nadmierne oraz czy podejmują próby ograniczania go.

Ankieta składa się z 20 pytań, z których większość ma charakter zamknięty i oparta jest na szacunkowych skalach oceny (np. skala częstotliwości od „codziennie” do „nigdy”) lub przyjmuje formę pytań z możliwością wyboru jednej bądź wielu odpowiedzi. Taki sposób konstrukcji ankiety umożliwia standaryzację treści oraz przeprowadzenie ilościowej analizy uzyskanych danych.

Autorska ankieta dotycząca korzystania z Internetu stanowi ważne uzupełnienie zastosowanych narzędzi badawczych. Standardowe kwestionariusze umożliwiają diagnozę problematycznego korzystania z Internetu, jednak nie dostarczają szczegółowych informacji o wzorcach użytkowania – takich jak liczba godzin spędzanych online, preferowane rodzaje aktywności czy dominujące obszary korzystania z sieci (np. praca, rozrywka, media społecznościowe). Włączenie autorskiej ankiety pozwoliło dokładniej scharakteryzować aktywność badanych i osadzić wyniki w realnym kontekście zachowań internetowych. Uzyskane informacje mogły być zestawione z nasileniem problematycznych wzorców zachowań, a także wykorzystane w dyskusji wyników.

Zastosowanie autorskiej ankiety nadało więc badaniu dodatkowy wymiar diagnostyczny i praktyczny. Pozwoliło nie tylko stwierdzić obecność problematycznych wzorców, lecz także wskazać kontekst, w jakim one się pojawiają. Takie podejście integruje standaryzowane narzędzia z autorskim rozwiązaniem, oferując pełniejszy i bardziej aplikacyjny obraz badanego zjawiska.

**3. Test *Problematycznego Używania Internetu* (TPUI) (IAT, Young, 1998; w adaptacji: Poprawa, 2011)**

W 2006 roku Poprawa dokonał adaptacji i oceny psychometrycznej polskiej wersji *Testu Uzależnienia od Internetu* (*Internet Addiction Test*), opracowanego w 1998 roku przez Young. W trakcie prac nad adaptacją i walidacją testu autor zdecydował się nadać polskiej wersji nazwę, która jest mniej stygmatyzująca i budzi mniejsze kontrowersje. Termin *uzależnienie od Internetu* zastąpił określeniem *problematyczne używanie Internetu* (PUI). Problematyczne używanie Internetu według Poprawy odnosi się do takiego sposobu korzystania z sieci, który zaczyna zaburzać codzienne funkcjonowanie

jednostki – w wymiarze psychicznym, społecznym, emocjonalnym lub zawodowym (Poprawa, 2012). PUI oznacza interaktywność, nawiązywanie relacji, granie, poszukiwanie wrażeń w sieci, ucieczkę od realnych problemów życia, dążenie do zaspokojenia sfrustrowanych potrzeb, wzmocnienie Ja i kompensację własnych słabości poprzez nadmierną aktywność w Internecie (Jarczyńska, 2015).

W oparciu o przeprowadzone online na przełomie 2006 i 2007 roku badania walidacyjne nad TPUI (na próbie liczącej 6119 osób) potwierdzona została wartość psychometryczna testu. Badania walidacyjne wykazały, że narzędzie posiada wysoką trafność i rzetelność. Współczynnik zgodności wewnętrznej testu alfa Cronbacha, wskazuje na bardzo wysoką rzetelność narzędzia ( $\alpha=0,93$ ). W przeprowadzonych badaniach uzyskano podobną bardzo wysoką rzetelność narzędzia ( $\alpha=0,94$ ). Analiza czynnikowa (metodą czynników głównych) uzyskanych wyników wykazała jednoczynnikową strukturę narzędzia. Osoba badana odpowiada na sześciostopniowej skali (od 0 – *nigdy* do 5 – *zawsze*). Na wynik TPUI składa się suma ocen 22 stwierdzeń, która na skali może przybierać wartość od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik, tym silniejsze nałogowe uwikłanie w Internet i więcej potwierdzonych symptomów PUI (Poprawa, 2006, 2011, 2012).

#### 4. **Skala FOMO** (Przybylski i in., 2013)

W 2013 roku Przybylski wraz z zespołem opracował i opublikował *Skalę FOMO* (*Fear of Missing Out Scale*) – narzędzie służące do pomiaru poziomu strachu przed pominięciem ważnych wydarzeń i doświadczeń społecznych. Skala powstała jako odpowiedź na rosnące zainteresowanie psychologicznymi skutkami korzystania z mediów społecznościowych oraz obserwowanym wśród użytkowników poczuciem presji ciągłego bycia na bieżąco z informacjami i aktywnościami innych osób (Przybylski i in., 2013). FOMO, czyli strach przed przeoczeniem/ pominięciem, jest definiowane jako obawa, że inni mogą doświadczać bardziej satysfakcjonujących wydarzeń, z których jednostka jest wykluczona. To poczucie może prowadzić do kompulsywnego korzystania z Internetu w tym z mediów społecznościowych, wzmożonego sprawdzania powiadomień i nieustannego śledzenia aktywności znajomych online (Goetz, 2019; Przybylski i in., 2013).

W trakcie badań walidacyjnych przeprowadzonych przez autorów na próbie dorosłych użytkowników Internetu potwierdzono bardzo dobre właściwości

psychometryczne narzędzia. Współczynnik zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha, wskazuje na wysoką rzetelność narzędzia ( $\alpha=0,87$ ). W przeprowadzonych badaniach uzyskano podobną wysoką rzetelność narzędzia ( $\alpha=0,85$ ). Eksploracyjna analiza czynnikowa wykazała jednoczynnikową strukturę skali. Skala FOMO składa się z 10 stwierdzeń ocenianych przez badanego na 5-punktowej skali Likerta (od 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam*, do 5 – *zdecydowanie się zgadzam*). Wynik całkowity stanowi sumę ocen, co pozwala uzyskać wartości od 10 do 50 punktów – im wyższy wynik, tym silniejsze odczuwanie FOMO oraz częstsze towarzyszące mu zachowania (Przybylski i in., 2013).

#### **5. Ankieta dotycząca środowiska rodzinnego (narzędzie własne)**

Na potrzeby przeprowadzonego badania została opracowana autorska ankieta dotycząca środowiska rodzinnego uczestników. Celem ankiety było uzyskanie szczegółowych danych na temat warunków rodzinnych i sytuacji domowej respondentów. Pytania dotyczyły m.in. struktury rodziny pochodzenia, poziomu wykształcenia i aktywności zawodowej rodziców, doświadczeń związanych z niepełną rodziną lub rodziną zrekonstruowaną, obecności przewlekłych chorób wśród domowników, sytuacji mieszkaniowej, relacji wewnątrzrodzinnych, a także trudnych doświadczeń, takich jak przemoc, uzależnienia czy interwencje instytucji zewnętrznych. Dzięki zgromadzonym danym możliwe było lepsze zrozumienie rodzinnego kontekstu życia respondentów.

Narzędzie zawiera instrukcję informującą o sposobie udzielania odpowiedzi oraz informację, że w niektórych pytaniach możliwe jest wybranie więcej niż jednej odpowiedzi (zaznaczone w nawiasie).

Dla zwiększenia przejrzystości i ułatwienia analizy, pytania zostały pogrupowane w kilka głównych obszarów tematycznych:

- Status społeczno-ekonomiczny rodziny pochodzenia – pytania z tego bloku dotyczyły poziomu wykształcenia i statusu zawodowego rodziców. Miały na celu określenie kapitału kulturowego i ekonomicznego rodziny respondenta.
- Struktura i charakterystyka rodziny pochodzenia – ten blok zawierał pytania dotyczące rodzeństwa, struktury rodziny, jej pełności lub niepełności, przyczyn niepełności, a także ewentualnych zmian w strukturze (np. ponowne związki rodziców). Celem było rozpoznanie dynamiki rodzinnej i

potencjalnych zmian systemowych w rodzinie na przestrzeni dotychczasowego życia respondenta.

- Warunki rodzinne i zdrowotne w dzieciństwie i adolescencji – pytania dotyczyły składu gospodarstwa domowego respondentów oraz występowania chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród domowników, które uniemożliwiały prawidłowe funkcjonowanie w życiu codziennym. Pozwoliły one określić, specyfikę fizycznego i zdrowotnego środowiska osób uczestniczących w badaniu.
- Niepożądane postawy w rodzinie pochodzenia – pytania dotyczyły obecności negatywnych zjawisk w rodzinie pochodzenia, takich jak alkoholizm, przemoc, konflikty z prawem, opieka kuratora czy inne niepożądane postawy. Część ta pozwalała określić potencjalne obciążenia środowiskowe, które mogły mieć związek z funkcjonowaniem psychospołecznym jednostki.

Narzędzie składa się z 15 pytań, z których większość ma charakter zamknięty. Pytania przyjmują formę wyboru jednej lub wielu odpowiedzi, uwzględniono w nim także pytania warunkowe, których treść zależy od odpowiedzi udzielonych wcześniej. Konstrukcja ankiety pozwala na zebranie danych dotyczących struktury rodziny, statusu socjoekonomicznego, warunków mieszkaniowych, a także potencjalnych trudności w środowisku rodzinnym.

Autorska ankieta dotycząca środowiska rodzinnego została włączona do badania w celach eksploracyjnych. Umożliwiła przedstawienie szerszego kontekstu funkcjonowania badanej grupy, co zostało wykorzystane w procesie interpretacji wyników dotyczących prężności rodziny i problematycznego korzystania z Internetu.

Pytania z autorskiej ankiety miały charakter uzupełniający – nie odnosiły się wprost do hipotez badawczych, ale stanowiły istotne źródło informacji opisowych, pozwalających lepiej zrozumieć specyfikę próby i umieścić wyniki w szerszym kontekście.

Należy podkreślić, że przygotowane narzędzie ma również dużą wartość aplikacyjną i badawczą w dalszych analizach. Rzetelnie opracowane pytania mogą zostać rozwinięte, znormalizowane i włączone do nowych projektów badawczych, zarówno jako zmienne kontrolne, jak i element rozszerzonych modeli analitycznych. Co więcej, szczegółowe dane dotyczące środowiska rodzinnego stanowią rzadkość w badaniach nad

problematycznym korzystaniem z Internetu, dlatego opracowana ankieta może wypełniać pewną lukę w tym zakresie. Stąd jej włączenie do niniejszego projektu – mimo że miało charakter uzupełniający – było zasadne i tworzy podstawę do rozwijania kolejnych badań o charakterze eksploracyjnym i aplikacyjnym.

**6. Skala Prężności Rodzinnej FRAS-PL** (FRAS, Sixbey, 2005; w adaptacji: Nadrowska, Błażek, Lewandowska-Walter, 2021)

W 2020 roku Nadrowska wraz z zespołem dokonała adaptacji i oceny psychometrycznej polskiej wersji *Skali Prężności Rodzinnej* (*Family Resilience Assessment Scale* – FRAS), opracowanej pierwotnie przez Sixbey i współpracowników w 2005 roku. Autorka, dostosowując narzędzie do realiów kulturowych i językowych Polski, nadała mu nazwę FRAS-PL (*Skala Prężności Rodzinnej*), zachowując przy tym jego strukturę teoretyczną i wielowymiarowy charakter. Skala ta służy do oceny zasobów i mechanizmów umożliwiających rodzinom skuteczne radzenie sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych (Nadrowska i in., 2021).

FRAS autorstwa Sixbey (2005) opiera się na modelu zaproponowanym przez Walsh (1996) i pozwala na ocenę procesów prężności rodziny. Walsh (2006) zdefiniowała prężność rodziny jako ścieżkę, którą rodziny podążają w odpowiedzi na stres. Koncepcja ta odnosi się zarówno do sposobów radzenia sobie ze stresem, jak i adaptacji do sytuacji stresowej, odnosi się to również do zdobywania nowych zasobów i rozwijania potencjału rodziny w odpowiedzi na stres. Prężność rodzinna, według Nadrowskiej (2021), odnosi się do dynamicznego procesu pozytywnej adaptacji rodziny wobec stresorów, polegającego na utrzymywaniu spójności, wspólnego systemu wartości, otwartej komunikacji, zdolności do rozwiązywania problemów oraz elastyczności w działaniu. FRAS-PL opiera się na koncepcji prężności rodzinnej jako systemu opartego na trzech głównych wymiarach: systemie wierzeń, wzorcach organizacyjnych życia rodzinnego oraz procesach komunikacji i rozwiązywania problemów (Walsh, 2006).

Kwestionariusz zawiera 54 pozycje i składa się z sześciu podskal służących do oceny obszarów prężności rodziny. Skale te są częścią ogólnej prężności rodziny ( $\alpha=0,96$ ). Podskala rodzinnej komunikacji i rozwiązywania problemów ( $\alpha=0,96$ , 27 pytań) odnosi się do umiejętności jasnego i otwartego wyrażania emocji oraz przekazywania informacji w sytuacjach wymagających wspólnego rozwiązywania trudności. Podskala wykorzystywania społecznych i ekonomicznych zasobów ( $\alpha=0,85$ , osiem

pytań) skupia się na zdolności rodziny do identyfikowania i korzystania z wewnętrznych oraz zewnętrznych zasobów, które wspierają realizację codziennych zadań. Podskala pozytywne nastawienie ( $\alpha=0,86$ , sześć pytań) dotyczy nadziei wyrażanej przez rodzinę na przezwycięzenie przeciwności losu i przekonania o możliwości pokonania trudności i wykorzystania ich jako szansy na rozwój. Podskala spójności rodzinnej ( $\alpha=0,70$ , sześć pytań) odnosi się do jakości wzajemnych relacji i więzi, przy jednoczesnym poszanowaniu autonomii poszczególnych członków rodziny. Podskala duchowość rodzinna ( $\alpha=0,88$ , cztery pytania) odzwierciedla znaczenie wspólnych przekonań i wartości duchowych, które nadają życiu rodziny sens i kierunek. Podskala nadawanie znaczenia przeciwnościom ( $\alpha=0,96$ , trzy pytania) opisuje sposób, w jaki rodzina interpretuje trudne doświadczenia – jako naturalny element życia, z którym można sobie poradzić i który może służyć jako źródło wzmocnienia (Nadrowska i in., 2021).

W polskiej adaptacji wyniki rzetelności wewnętrznej dla pięciu skal są niższe niż w wersji amerykańskiej (rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów,  $\alpha=0,95$ ; wykorzystywanie społecznych i ekonomicznych zasobów,  $\alpha=0,78$ ; pozytywne nastawienie,  $\alpha=0,83$ ; duchowość rodzinna,  $\alpha=0,87$ ; nadawanie znaczenia przeciwnościom,  $\alpha=0,63$ ). Tylko podskala spójności rodzinnej osiąga wyższą wartość alfa Cronbacha niż oryginalna wersja tej podskali ( $\alpha=0,77$ , w porównaniu do  $\alpha=0,70$ ) (Nadrowska i in., 2021). Zgodność wewnętrzna skali w przeprowadzonym badaniu jest zadowalająca (ogólna prężność rodziny,  $\alpha=0,97$ ; rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów,  $\alpha=0,97$ ; wykorzystywanie społecznych i ekonomicznych zasobów,  $\alpha=0,85$ ; pozytywne nastawienie,  $\alpha=0,90$ ; spójność rodzinna,  $\alpha=0,69$ ; duchowość rodzinna,  $\alpha=0,83$ ; nadawanie znaczenia przeciwnościom,  $\alpha=0,49$ ).

Narzędzie FRAS-PL dobrze zaadaptowało się do kultury polskiej i jest rzetelnym i trafnym narzędziem do oceny prężności rodziny. W polskiej adaptacji skali przyjęto rozwiązanie sześcioczynnikowe, które dobrze pasuje do danych i jest zgodne ze skalą Sixbey (2005), pozostawiając wszystkie pozycje (Nadrowska i in., 2021). Uczestnicy oceniają każdą pozycję na czteropunktowej skali (od 1 — *zdecydowanie się nie zgadzam* do 4 — *zdecydowanie się zgadzam*). Cztery pytania (pozycje: 33, 37, 45, 50) muszą zostać odwrócone. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom prężności rodziny.

## 6.7 Osoby badane i przebieg badania

W badaniu uczestniczyło 505 osób w wieku od 18 do 25 lat.

Wczesna dorosłość jest fazą życia charakteryzującą się intensywnym poszukiwaniem tożsamości, autonomii oraz kształtowaniem bliskich relacji, a także podejmowaniem decyzji dotyczących przyszłej ścieżki edukacyjnej, zawodowej i życiowej. Etap ten niesie ze sobą wiele wyzwań rozwojowych i psychospołecznych, które mogą wpływać zarówno na funkcjonowanie jednostki w systemie rodzinnym, jak i na jej sposób korzystania z technologii.

Wybrana grupa wiekowa należy do pokolenia Y (milenialsów) oraz częściowo do tzw. pokolenia Z – generacji, które dorastały w otoczeniu rozwijającej się infrastruktury cyfrowej, internetu, urządzeń mobilnych i mediów społecznościowych. Osoby te są określane jako cyfrowi tubylcy (*digital natives*), ponieważ korzystanie z nowych technologii stanowi integralną część ich codziennego funkcjonowania, zarówno w sferze edukacyjnej, zawodowej, jak i społeczno-emocjonalnej (Autry i Berge, 2011). Młodzi dorośli z tej grupy charakteryzują się wysokim poziomem kompetencji cyfrowych, ale jednocześnie są szczególnie narażeni na rozwój zachowań ryzykownych w Internecie, w tym na problematyczne używanie Internetu (PUI) (Young, 1998; Poprawa, 2012).

Wybór tej grupy wiekowej wynika także z obserwowanego zjawiska opóźnionego wchodzenia w dorosłość – wielu młodych dorosłych dłużej mieszka z rodzicami, opóźniając moment osiągnięcia pełnej niezależności, co ma znaczący wpływ na relacje rodzinne i funkcjonowanie systemu rodzinnego (Bee, 2004). Współczesny model dorosłości bywa rozciągnięty w czasie, co z jednej strony zwiększa rolę rodziny pochodzenia, a z drugiej może prowadzić do większego korzystania z technologii jako narzędzia ucieczki, kompensacji lub regulacji emocjonalnej (Jarczyńska, 2015).

Ponadto badania wskazują, że osoby we wczesnej dorosłości charakteryzuje najwyższy poziom zaangażowania w korzystanie z Internetu, a także największe ryzyko rozwoju problematycznych wzorców użytkowania – takich jak nadmierne użycie mediów społecznościowych, gier online czy konsumpcja treści rozrywkowych (Błachnio i in., 2016). W związku z tym stanowią one grupę szczególnie istotną z punktu widzenia badań nad PUI oraz jego powiązaniem z funkcjonowaniem rodziny, która nadal odgrywa znaczącą rolę w życiu młodej osoby dorosłej.

Na pierwszym etapie badań przygotowano narzędzia badawcze i uzyskano zgodę autorów adaptacji na ich wykorzystanie. Przed rozpoczęciem procedury badawczej uzyskano zgodę Komisji Etyki Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach ds. badań naukowych prowadzonych z udziałem ludzi. Wniosek o wydanie opinii został pozytywnie rozpatrzony, co stanowiło formalną podstawę do realizacji projektu badawczego zgodnie z obowiązującymi standardami etycznymi.<sup>16</sup>

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od listopada do grudnia 2022 roku w formie zdalnej, z wykorzystaniem technologii internetowych. W tym celu nawiązano współpracę z firmą Openfield, która zrealizowała proces zbierania danych za pomocą metody CAWI (*Computer-Assisted Web Interviewing*) na ogólnopolskim Panelu Badawczym Manulo. Metoda ta polega na samodzielnym wypełnianiu elektronicznej baterii testów udostępnionej respondentom za pośrednictwem przeglądarki internetowej. Jest to technika umożliwiająca uzyskanie wysokiego poziomu standaryzacji, anonimowości oraz komfortu dla osób badanych, a zarazem pozwalająca na dotarcie do szerokiej i zróżnicowanej populacji uczestników.

W celu zapewnienia odpowiedniej jakości danych, zastosowano wewnętrzne mechanizmy kontroli zgodne z PKJPA (Program Kontroli Jakości Pracy Ankieterów), m.in. poprzez eliminację błędnie wypełnionych formularzy oraz identyfikację nielogicznych odpowiedzi. Tylko kompletne i poprawnie wypełnione zestawy danych zostały zakwalifikowane do analizy statystycznej.

Uczestnicy badania, po otrzymaniu unikalnego linku do ankiety, w pierwszej kolejności zostali zapoznani z treścią zaproszenia do udziału w badaniu, które zawierało informacje o jego celu, zakresie, osobie odpowiedzialnej za realizację badania, a także jego procedurze. Uczestników poinformowano również o dobrowolności udziału, możliwości rezygnacji na każdym etapie bez podawania przyczyny, a także o anonimowości i poufności uzyskanych danych. Dodatkowo wskazano orientacyjny czas niezbędny do wypełnienia kwestionariuszy. Po zaakceptowaniu warunków uczestnictwa respondenci zostali przekierowani na właściwą stronę badania, na której dostępna była

---

<sup>16</sup> Badania zostały przeprowadzone na podstawie pozytywnej opinii Komisji Etyki Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach ds. Badań Naukowych prowadzonych z udziałem ludzi, nr KEUS281/09.2022

bateria standaryzowanych narzędzi psychologicznych, zastosowanych zgodnie z założeniami projektu.

## 6.8 Sposób analizy danych statystycznych

Dane uzyskane w badaniu zostały poddane analizie statystycznej z wykorzystaniem programu IBM SPSS Statistics. W ramach analiz zastosowano zarówno statystykę opisową, jak i metody wnioskowania statystycznego.

W celu zbadania zależności pomiędzy zmiennymi przeprowadzono:

- analizę korelacji *rho* Spearmana, która umożliwiła określenie siły i kierunku związku między zmiennymi,
- analizę regresji liniowej, która pozwala na określenie związku wybranych predyktorów (zmiennych niezależnych) ze zmienną zależną,
- analizę mediacji, która umożliwiła zbadanie, czy mediator pośredniczy w związku pomiędzy zmienną niezależną a zmienną zależną.

Analizę mediacji przeprowadzono za pomocą makra PROCESS, będącego dodatkiem do programu SPSS. W analizach przyjęto poziom istotności  $\alpha=0,05$ . Zastosowanie analizy mediacji było uzasadnione teoretycznymi założeniami dotyczącymi potencjalnych mechanizmów pośredniczących między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

W celu weryfikacji pytań badawczych o charakterze eksploracyjnym przeprowadzono również:

- test U Manna–Whitneya, zastosowany do porównania median częstotliwości korzystania z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych oraz reakcji na brak dostępu w grupach o niskim i wysokim poziomie PUI oraz FOMO,
- test niezależności  $\chi^2$  Pearsona, użyty do analizy rozkładów odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu oraz preferowanego stylu korzystania; dodatkowo obliczono współczynnik V Craméra oraz interpretowano reszty standaryzowane.

## 7 Wyniki badań

### 7.1 Ogólna charakterystyka badanej grupy

W badaniu wzięło udział 505 osób w wieku od 18 do 25 lat. Średni wiek osób badanych wyniósł 22 ( $SD=2,23$ ) lata. Dobór grupy w tym przedziale wiekowym był celowy i uzasadniony specyfiką pokolenia, które dorastało w dobie intensywnego rozwoju technologii cyfrowych, a tym samym charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem ich codziennego wykorzystania oraz ryzykiem nadmiernego lub problematycznego korzystania z Internetu. Dane prezentujące charakterystykę demograficzną respondentów zostały zestawione w tabeli 2.

Większość respondentów stanowiły kobiety – 414 osób (82%), natomiast mężczyźni stanowili 82 osoby (16,2%). Nieliczna grupa badanych zadeklarowała tożsamość niebinarną (8 osób; 1,6%) lub inną (1 osoba; 0,2%). Pod względem miejsca zamieszkania udział w badaniu wzięło 102 mieszkańców wsi (20,2%), 92 osoby mieszkające w miastach do 50 tys. mieszkańców (18,2%), 54 osoby z miast do 100 tys. mieszkańców (10,7%) oraz 257 osób z miast powyżej 100 tys. mieszkańców (50,9%). W zakresie wykształcenia 21 osób posiadało wykształcenie podstawowe (4,2%), 11 gimnazjalne (2,2%), 24 zasadnicze zawodowe (4,8%), 292 średnie (57,8%), a 157 wyższe (31,1%).

W związku pozostawały 322 osoby (63,8%), a 183 osoby nie były w związku (36,2%). Wśród osób będących w związku 41 deklaroowało związek formalny (12,7%), a 281 związek nieformalny (55,6%). Dzieci posiadało 47 badanych (9,3%), a 458 osób zadeklarowało ich brak (90,7%). W grupie osób wychowujących dzieci liczba potomstwa mieściła się w przedziale od 1 do 4. Pod względem statusu zawodowego badani stanowili zróżnicowaną grupę: 254 osoby były uczniami lub studentami (50,3%), 219 pracowało zawodowo (43,4%), 28 było bezrobotnych (5,5%), a 4 osoby przebywały na rencie (0,8%).

Podsumowując, grupa badana składała się głównie z kobiet, w większości z uczniów i studentów, zamieszkujących duże miasta oraz pozostających w związkach nieformalnych. Byli to młodzi dorośli, znajdujący się w okresie wczesnej dorosłości według klasyfikacji rozwojowej (Arnett, 2000; Bee, 2004). Taka struktura badanej próby

odpowiada głównym celom badania, ponieważ umożliwia zbadanie uwarunkowań problematycznego korzystania z Internetu wśród młodych dorosłych, którzy znajdują się w kluczowym momencie rozwoju psychospołecznego, a także często wciąż funkcjonują w bliskim kontakcie z rodziną pochodzenia.

**Tabela 2.**

*Charakterystyka grupy pod względem danych socjodemograficznych (N=505)*

| <b>Zmienna</b>                      | <b>N</b> | <b>%</b> |
|-------------------------------------|----------|----------|
| <b>Płeć</b>                         |          |          |
| Kobiety                             | 414      | 82,0     |
| Mężczyźni                           | 82       | 16,2     |
| Osoby niebinarne                    | 8        | 1,6      |
| Inne                                | 1        | 0,2      |
| <b>Miejsce zamieszkania</b>         |          |          |
| Wieś                                | 102      | 20,2     |
| Miasto do 50 tys. mieszkańców       | 92       | 18,2     |
| Miasto do 100 tys. mieszkańców      | 54       | 10,7     |
| Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców | 257      | 50,9     |
| <b>Wykształcenie</b>                |          |          |
| Podstawowe                          | 21       | 4,2      |
| Gimnazjalne                         | 11       | 2,2      |
| Zasadnicze zawodowe                 | 24       | 4,8      |
| Średnie                             | 292      | 57,8     |
| Wyższe                              | 157      | 31,1     |
| <b>Związek</b>                      |          |          |
| Tak                                 | 322      | 63,8     |
| Nie                                 | 183      | 36,2     |
| <b>Typ związku</b>                  |          |          |
| Związek formalny                    | 41       | 8,1      |
| Związek nieformalny                 | 281      | 55,6     |
| <b>Posiadanie dzieci</b>            |          |          |
| Tak                                 | 47       | 9,3      |

| Zmienna         | N            | %    |
|-----------------|--------------|------|
| Nie             | 458          | 90,7 |
| Liczba dzieci   |              |      |
| Średnia (SD)    | 1,32 (0,59)  |      |
| Mediana         | 1,00         |      |
| Skośność        | 2,38         |      |
| Min             | 1            |      |
| Max             | 4            |      |
| N               | 47           |      |
| Status zawodowy |              |      |
| Uczeń/student   | 254          | 50,3 |
| Pracujący       | 219          | 43,4 |
| Bezrobotny      | 28           | 5,5  |
| Na rencie       | 4            | 0,8  |
| Wiek            |              |      |
| Średnia (SD)    | 22,03 (2,23) |      |
| Mediana         | 22,00        |      |
| Skośność        | -0,19        |      |
| Min             | 18           |      |
| Max             | 25           |      |
| N               | 505          |      |

## 7.2 Statystyki opisowe badanych zmiennych

W ramach analizy statystycznej przeprowadzono opisowe charakterystyki zmiennych, które w badaniu przyjęły postać nominalną, porządkową oraz ilościową. W analizie wykorzystano surowe wyniki uzyskane z poszczególnych narzędzi badawczych.

W przypadku zmiennych nominalnych, przedstawiono licznosci (*N*) oraz odpowiadające im rozkłady procentowe (%). Tego rodzaju zmienne nie pozwalają na obliczanie miar tendencji centralnej, dlatego analiza ograniczała się do częstości występowania poszczególnych zmiennych.

Dla zmiennych porządkowych, których wartości zostały odpowiednio uszeregowane (np. pytania o częstotliwość danych zachowań, oceniane w skali od „*nigdy*” do „*codziennie*”), wprowadzono numeryczne przyporządkowanie kategorii – zgodnie z zasadą: od najrzadszej do najczęstszej odpowiedzi (od 0 do  $n$ , w zależności od liczby opcji). Dzięki temu możliwe było przeprowadzenie analiz z użyciem statystyk opisowych typowych dla danych ilościowych. W rezultacie dla zmiennych porządkowych uwzględniono: średnią arytmetyczną, odchylenie standardowe, medianę, modę, wartości minimalne i maksymalne. Chociaż średnia i odchylenie standardowe nie są klasycznymi miarami dla skali porządkowej, ich wykorzystanie jest dopuszczalne w sytuacji, gdy kategorie są liczbowo uporządkowane i traktowane jako przybliżona skala interwałowa (Babbie, 2022; Brzeziński, 2016; Frankfort-Nachmias i Nachmias, 2001; Jamieson, 2004; Norman, 2010; Shaughnessy, 2002).

W przypadku zmiennych ilościowych zastosowano pełen zestaw statystyk opisowych, obejmujący: średnią arytmetyczną, odchylenie standardowe, medianę, wartości minimalne i maksymalne, a także miary kształtu rozkładu: skośność i kurtozę. Analiza tych danych umożliwiła ocenę zarówno tendencji centralnych, jak i zróżnicowania oraz rozkładu wyników w próbie.

Zastosowanie opisanych statystyk pozwoliło na wstępne scharakteryzowanie badanej grupy oraz modelu badawczego, co stanowiło podstawę do dalszych analiz statystycznych.

### **7.2.1 Korzystanie z Internetu**

W celu zwiększenia czytelności oraz ułatwienia analizy, pytania zawarte w ankiecie dotyczącej korzystania z Internetu zostały pogrupowane według kilku głównych obszarów tematycznych.

#### **1. Początki i nawyki korzystania z Internetu**

W tabelach 3 i 4 zamieszczono charakterystykę grupy pod względem wieku rozpoczęcia korzystania z Internetu oraz częstotliwości i średniego dziennego czasu korzystania z Internetu.

**Tabela 3.***Charakterystyka grupy pod względem wieku rozpoczęcia korzystania z Internetu (N=505)*

| <b>Zmienna</b>                           | <b><i>M</i></b> | <b><i>Me</i></b> | <b><i>SD</i></b> | <b><i>Skośność</i></b> | <b><i>Kurtoza</i></b> | <b><i>Min</i></b> | <b><i>Max</i></b> |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| Wiek rozpoczęcia korzystania z Internetu | 10,54           | 10               | 2,53             | 0,38                   | 1,53                  | 4                 | 25                |

*Adnotacja. M – średnia, Me – mediana, SD – odchylenie standardowe.***Tabela 4.***Charakterystyka grupy pod względem częstotliwości i średniego dziennego czasu korzystania z Internetu (N=505)*

| <b>Zmienna</b>                              | <b><i>M</i></b> | <b><i>Me</i></b> | <b><i>SD</i></b> | <b><i>Mo</i></b> | <b><i>Min</i></b> | <b><i>Max</i></b> |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Częstotliwość korzystania z Internetu       | 4,97            | 5                | 0,24             | 5                | 2                 | 5                 |
| Średni dzienny czas korzystania z Internetu | 3,80            | 4                | 1,22             | 3                | 1                 | 6                 |

*Adnotacja. M – średnia, Me – mediana, SD – odchylenie standardowe, Mo – moda.*

Respondenci deklarowali rozpoczęcie korzystania z Internetu średnio w wieku 10,5 ( $SD=2,53$ ) lat, przy medianie wynoszącej 10 lat. Wartości mieściły się w przedziale od 4 do 25 lat. Rozkład tej zmiennej cechował się niewielką dodatnią skośnością (0,38), co może sugerować, że nieznacznie więcej osób rozpoczęło korzystanie z Internetu w młodszym wieku, natomiast wartości wyższe wystąpiły rzadziej. Kurtoza wyniosła 1,53, co wskazuje na rozkład nieco bardziej spłaszczony niż rozkład normalny. Warto również odnotować, że 5 respondentów wskazało, że nie pamięta momentu rozpoczęcia korzystania z Internetu – ich odpowiedzi nie zostały uwzględnione w analizie statystycznej tej zmiennej.

Jeśli chodzi o częstotliwość korzystania z Internetu, respondenci uzyskali średnio 4,97 w skali od 0 do 5 ( $SD=0,24$ ), co odpowiada codziennemu korzystaniu z sieci. Zarówno mediana, jak i moda przyjęły wartość 5, czyli najczęściej wybieraną

odpowiedzią było korzystanie z Internetu każdego dnia. Zakres odpowiedzi wahał się od 2 (kilka razy w miesiącu) do 5 (codziennie), co wskazuje, że badana grupa korzystała z Internetu bardzo intensywnie i regularnie.

Jeśli chodzi o przeciętny dzienny czas spędzany w Internecie, respondenci uzyskali średnio 3,80 w skali od 1 do 6 ( $SD=1,22$ ), co odpowiada przedziałowi pomiędzy 3–4 godziny a 5–6 godzin dziennie. Mediana wyniosła 4, natomiast moda – 3, czyli najczęściej wskazywaną odpowiedzią było korzystanie z Internetu przez 3–4 godziny dziennie. Zakres odpowiedzi wahał się od 1 (do 1 godziny dziennie) do 6 (ponad 8 godzin dziennie), co wskazuje na dużą zmienność w intensywności użytkowania Internetu w badanej grupie.

## 2. Preferencje w zakresie urządzeń cyfrowych

W tabeli 5 zamieszczono charakterystykę grupy pod względem najczęściej wykorzystywanych narzędzi podczas aktywności w Internecie.

**Tabela 5.**

*Charakterystyka grupy pod względem najczęściej wykorzystywanych narzędzi podczas aktywności w Internecie (N=505)*

|                                          | N   | %    |
|------------------------------------------|-----|------|
| Komputer stacjonarny                     | 104 | 20,6 |
| Laptop                                   | 373 | 73,9 |
| Smartfon                                 | 489 | 96,8 |
| Tablet                                   | 67  | 13,3 |
| Smartwatch                               | 25  | 5,0  |
| Smartband                                | 12  | 2,4  |
| Smart TV                                 | 94  | 18,6 |
| Konsola                                  | 35  | 6,9  |
| Inteligentna lodówka                     | 3   | 0,6  |
| Inteligentne okulary (typu google glass) | 1   | 0,2  |

W pytaniu dotyczącym najczęściej wykorzystywanych urządzeń do korzystania z Internetu respondenci mogli zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi. Najczęściej

wskazywanym narzędziem był smartfon, z którego korzysta 96,8% badanych. Na kolejnych miejscach znalazły się: laptop – 73,9%, komputer stacjonarny – 20,6% oraz smart TV – 18,6%. Znacznie rzadziej wskazywano tablet (13,3%), konsolę (6,9%), smartwatch (5,0%), smartband (2,4%), inteligentną lodówkę (0,6%) oraz inteligentne okulary typu gogle glass (0,2%). Wyniki te potwierdzają dominującą rolę smartfonów jako podstawowego narzędzia dostępu do zasobów internetowych wśród młodych dorosłych.

### 3. Aktywności internetowe

Charakterystykę grupy pod względem częstotliwości podejmowania różnych aktywności online przedstawiono w tabeli 6.

**Tabela 6.**

*Charakterystyka grupy pod względem częstotliwości podejmowania różnych aktywności online (N=505)*

|                                               | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|-----------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Czytanie wiadomości online                    | 2,78     | 3         | 1,11      | 3         | 0          | 4          |
| Korzystanie z poczty elektronicznej           | 3,62     | 4         | 0,64      | 4         | 0          | 4          |
| Wyszukiwanie informacji o produktach/usługach | 2,97     | 3         | 0,89      | 3         | 0          | 4          |
| Korzystanie z komunikatorów                   | 3,79     | 4         | 0,59      | 4         | 0          | 4          |
| Aktywność na serwisach społecznościowych      | 3,82     | 4         | 0,50      | 4         | 1          | 4          |
| Rozmowy głosowe i wideo                       | 2,78     | 3         | 1,08      | 3         | 0          | 4          |
| Korzystanie z bankowości elektronicznej       | 3,25     | 3         | 0,82      | 4         | 0          | 4          |
| Szukanie informacji o zdrowiu                 | 2,23     | 2         | 0,88      | 2         | 0          | 4          |
| Słuchanie muzyki (pobranej lub streaming)     | 3,31     | 4         | 1,01      | 4         | 0          | 4          |

|                                                                | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|----------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Oglądanie wideo z serwisów<br>tworzonych przez<br>użytkowników | 3,23     | 3         | 0,95      | 4         | 0          | 4          |
| Oglądanie VOD od<br>komercyjnych dostawców                     | 2,26     | 2         | 1,22      | 3         | 0          | 4          |
| Publikowanie własnych treści<br>online                         | 1,66     | 1         | 1,08      | 1         | 0          | 4          |
| Gry komputerowe,<br>pobieranie/odtworzenie plików              | 1,97     | 2         | 1,33      | 1         | 0          | 4          |
| Sprzedaż online (np. aukcje)                                   | 1,39     | 1         | 1,13      | 1         | 0          | 4          |
| Zakupy online                                                  | 1,98     | 2         | 0,77      | 2         | 0          | 4          |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe, *Mo* – moda.

Respondenci oceniali, jak często podejmują wybrane aktywności internetowe, w skali od 0 (*nigdy*) do 4 (*codziennie*). Analiza średnich, median i dominant ujawniła wyraźne zróżnicowanie w intensywności korzystania z Internetu w zależności od rodzaju aktywności.

Najczęściej podejmowanymi czynnościami online były: korzystanie z serwisów społecznościowych ( $M=3,82$ ;  $Me=4$ ;  $Mo=4$ ) oraz komunikatorów internetowych ( $M=3,79$ ;  $Me=4$ ;  $Mo=4$ ), co wskazuje, że zdecydowana większość badanych korzysta z tych narzędzi codziennie. Podobnie wysoką częstość odnotowano w przypadku korzystania z poczty elektronicznej ( $M=3,62$ ;  $Me=4$ ;  $Mo=4$ ), słuchania muzyki online ( $M=3,31$ ;  $Me=4$ ;  $Mo=4$ ), bankowości elektronicznej ( $M=3,25$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=4$ ) oraz oglądania treści wideo z serwisów tworzonych przez użytkowników sieci ( $M=3,23$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=4$ ).

Na umiarkowanym poziomie uplasowały się takie aktywności jak: wyszukiwanie informacji o produktach lub usługach ( $M=2,97$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=3$ ), czytanie wiadomości online ( $M=2,78$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=3$ ), prowadzenie rozmów głosowych i wideo ( $M=2,78$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=3$ ) oraz poszukiwanie informacji o zdrowiu ( $M=2,23$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ). Działania te były realizowane najczęściej kilka razy w tygodniu lub miesiącu.

Najrzadziej podejmowane były natomiast aktywności takie jak: zakupy internetowe ( $M=1,98$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ), granie w gry komputerowe lub pobieranie/odtworzenie plików ( $M=1,97$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=1$ ), publikowanie własnych treści online ( $M=1,66$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=1$ ) oraz sprzedaż online ( $M=1,39$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=1$ ). Respondenci realizowali je sporadycznie – od kilku razy w miesiącu do kilku razy w roku – bądź wcale.

Rozkłady odpowiedzi, w odniesieniu do poszczególnych rodzajów aktywności online, w większości przypadków były spójne, o czym świadczą niskie wartości odchyłeń standardowych (np.  $SD=0,50$  dla mediów społecznościowych). To sugeruje stosunkowo jednolite nawyki w zakresie codziennego użytkowania niektórych funkcji Internetu.

#### 4. Korzystanie z komunikatorów i portali społecznościowych

W tabelach 7 i 8 zamieszczono charakterystykę grupy ze względu na deklarowane korzystanie z komunikatorów internetowych oraz portali społecznościowych. Przedstawiono w nich liczbę i procent odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru dotyczące najczęściej używanych narzędzi do komunikacji online oraz serwisów społecznościowych używanych w ostatnim tygodniu.

**Tabela 7.**

*Charakterystyka grupy pod względem deklarowanego korzystanie z komunikatorów internetowych (N=505)*

|           | N   | %    |
|-----------|-----|------|
| Messenger | 493 | 97,6 |
| WhatsApp  | 250 | 49,5 |
| Snapchat  | 256 | 50,7 |
| Signal    | 19  | 3,8  |
| Skype     | 53  | 10,5 |
| Discord   | 147 | 29,1 |
| Telegram  | 48  | 9,5  |
| Teams     | 158 | 31,3 |
| Zoom      | 52  | 10,3 |
| Viber     | 11  | 2,2  |

|            | <i>N</i> | %   |
|------------|----------|-----|
| Threema    | 0        | 0   |
| Wire       | 0        | 0   |
| Google Duo | 9        | 1,8 |

**Tabela 8.**

*Charakterystyka grupy pod względem deklarowanego korzystania z portali społecznościowych (N=505)*

|           | <i>N</i> | %    |
|-----------|----------|------|
| Facebook  | 475      | 94,1 |
| YouTube   | 461      | 91,3 |
| Instagram | 436      | 86,3 |
| Twitter   | 115      | 22,8 |
| LinkedIn  | 43       | 8,5  |
| TikTok    | 276      | 54,7 |
| Pinterest | 158      | 31,3 |

W tabeli 7 przedstawiono najczęściej używane komunikatory internetowe. Zdecydowana większość badanych (97,6%) wskazała Messenger jako jedno z najczęściej wykorzystywanych narzędzi komunikacji online. Popularne były również Snapchat (50,7%) i WhatsApp (49,5%). Ponad 30% respondentów korzystało z Teams (31,3%), a Discord był używany przez 29,1% badanych. Inne komunikatory, takie jak Skype (10,5%), Zoom (10,3%) czy Telegram (9,5%) miały mniejsze, choć wciąż zauważalne grono użytkowników. Narzędzia takie jak Signal, Viber czy Google Duo były wybierane rzadziej, a Wire i Threema nie zostały wskazane przez żadnego respondenta.

Tabela 8 przedstawia dane dotyczące korzystania z portali społecznościowych w ostatnim tygodniu. Najczęściej wskazywany był Facebook (94,1%), YouTube (91,3%) oraz Instagram (86,3%), co sugeruje, że były to platformy używane przez zdecydowaną większość uczestników badania. TikTok był używany przez ponad połowę respondentów (54,7%), natomiast Pinterest przez 31,3%, Twitter (22,8%) i LinkedIn (8,5%) cieszyły się umiarkowanym zainteresowaniem.

## 5. Formy aktywności w mediach społecznościowych

W niniejszych analizach pojęcie *mediów społecznościowych* używane jest w szerokim znaczeniu, obejmującym zarówno klasyczne portale społecznościowe (takie jak Facebook, Instagram czy LinkedIn), jak i inne platformy umożliwiające interakcje użytkowników oraz wymianę treści, np. serwisy wideo (YouTube, TikTok). W tabeli 9 zamieszczono charakterystykę grupy pod względem częstotliwości wykorzystywania portali społecznościowych do różnych celów.

**Tabela 9.**

*Charakterystyka grupy pod względem częstotliwości wykorzystywania portali społecznościowych do różnych celów (N=505)*

|                                                  | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|--------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Kontakt ze znajomymi                             | 3,75     | 4         | 0,60      | 4         | 0          | 4          |
| Poznanie nowych osób                             | 1,35     | 1         | 1,18      | 1         | 0          | 4          |
| Nawiązywanie kontaktów<br>biznesowych            | 0,94     | 0         | 1,21      | 0         | 0          | 4          |
| Prowadzenie profilu                              | 1,85     | 2         | 1,20      | 1         | 0          | 4          |
| Dodawanie postów, zdjęć,<br>filmów               | 1,63     | 1         | 1,04      | 1         | 0          | 4          |
| Dyskusje, wymiana<br>poglądów                    | 1,57     | 1         | 1,24      | 1         | 0          | 4          |
| Śledzenie profili innych<br>użytkowników         | 2,98     | 3         | 1,07      | 4         | 0          | 4          |
| Komentarze, polubienia pod<br>treściami innych   | 2,76     | 3         | 1,12      | 4         | 0          | 4          |
| Wymiana<br>informacji/materiałów<br>edukacyjnych | 2,10     | 2         | 1,18      | 2         | 0          | 4          |
| Grupy zainteresowań i ich<br>tworzenie           | 1,59     | 2         | 1,28      | 0         | 0          | 4          |
| Organizacja wydarzeń                             | 0,81     | 0         | 1,13      | 0         | 0          | 4          |

|                                        | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|----------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Poszukiwanie informacji o wydarzeniach | 2,05     | 2         | 1,04      | 2         | 0          | 4          |
| Wypełnianie wolnego czasu              | 3,32     | 4         | 0,96      | 4         | 0          | 4          |
| Planowanie i zarządzanie projektami    | 1,65     | 2         | 1,33      | 0         | 0          | 4          |
| Promowanie produktów/usług             | 0,97     | 0         | 1,27      | 0         | 0          | 4          |
| Zastosowanie zawodowe                  | 1,69     | 2         | 1,47      | 0         | 0          | 4          |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe, *Mo* – moda.

Respondenci najczęściej deklarowali korzystanie z portali społecznościowych w celu utrzymywania kontaktu ze znajomymi ( $M=3,75$ ;  $Me=4$ ;  $Mo=4$ ). Uzyskane odpowiedzi wskazują, że zdecydowana większość robi to codziennie. Wysokie wartości średnich uzyskano również dla takich aktywności jak wypełnianie wolnego czasu ( $M=3,32$ ;  $Me=4$ ;  $Mo=4$ ), śledzenie profili innych użytkowników ( $M=2,98$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=4$ ) oraz komentowanie i lajkowanie cudzych treści ( $M=2,76$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=4$ ). Oznacza to, że te działania podejmowane są regularnie – codziennie lub kilka razy w tygodniu – przez zdecydowaną większość badanych.

Nieco rzadziej wskazywano na takie cele jak: wymiana informacji i materiałów edukacyjnych ( $M=2,10$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ), poszukiwanie informacji o wydarzeniach ( $M=2,05$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ), prowadzenie profilu i aktywność na nim ( $M=1,85$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=1$ ), zastosowanie portali społecznościowych w pracy zawodowej ( $M=1,69$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=0$ ), planowanie i zarządzanie projektami ( $M=1,65$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=0$ ) oraz dodawanie postów, zdjęć i filmów ( $M=1,63$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=1$ ). Te aktywności podejmowane były najczęściej kilka razy w miesiącu lub roku.

Do rzadziej wskazywanych celów należały również: dyskusje i wymiana poglądów ( $M=1,57$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=1$ ), uczestnictwo w grupach zainteresowań lub ich tworzenie ( $M=1,59$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=0$ ) oraz poznawanie nowych osób ( $M=1,35$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=1$ ), natomiast najniższe wartości uzyskały: nawiązywanie kontaktów biznesowych ( $M=0,94$ ;  $Me=0$ ;  $Mo=0$ ), promowanie produktów i usług ( $M=0,97$ ;  $Me=0$ ;  $Mo=0$ ) oraz organizacja

wydarzeń ( $M=0,81$ ;  $Me=0$ ;  $Mo=0$ ). Wskazuje to, że tylko nieliczni respondenci podejmują te działania, zazwyczaj sporadycznie lub wcale.

## 6. Konteksty sytuacyjne i społeczne korzystania z Internetu

W tabeli 10 zamieszczono charakterystykę grupy z uwzględnieniem okoliczności i sytuacji związanych z korzystaniem z Internetu.

**Tabela 10.**

*Charakterystyka grupy pod względem kontekstów sytuacyjnych korzystania z Internetu (N=505)*

|                                                                      | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|----------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Korzystanie z Internetu w domu<br>(pomiędzy różnymi<br>czynnościami) | 6,39     | 7         | 1,28      | 7         | 0          | 7          |
| Internet zaraz po przebudzeniu                                       | 5,29     | 7         | 2,25      | 7         | 0          | 7          |
| Internet przed snem w łóżku                                          | 6,02     | 7         | 1,82      | 7         | 0          | 7          |
| Korzystanie z Internetu podczas<br>posiłków                          | 4,64     | 5         | 2,39      | 7         | 0          | 7          |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe, *Mo* – moda.

Analizie poddano częstotliwość korzystania z Internetu w określonych sytuacjach dnia codziennego. Najczęściej wskazywanym zachowaniem było korzystanie z Internetu w domu między różnymi czynnościami ( $M=6,39$ ;  $Me=7$ ;  $Mo=7$ ). Uzyskane odpowiedzi wskazują, że większość respondentów robi to codziennie. Podobnie wysoką regularnością cechowało się korzystanie z Internetu przed snem w łóżku ( $M=6,02$ ;  $Me=7$ ;  $Mo=7$ ) oraz zaraz po przebudzeniu ( $M=5,29$ ;  $Me=7$ ;  $Mo=7$ ), choć w tych przypadkach zaobserwowano większe zróżnicowanie odpowiedzi (*SD* odpowiednio 1,82 i 2,25).

Korzystanie z Internetu podczas posiłków uzyskało najniższą średnią ( $M=4,64$ ;  $Me=5$ ;  $Mo=7$ ), przy czym wartości obejmowały cały zakres skali (0–7), co wskazuje na

dużą rozpiętość zachowań – od osób całkowicie unikających tej praktyki, po takie, które deklarują stosowanie jej codziennie.

Wysokie wartości modalne (7) dla wszystkich analizowanych sytuacji sugerują, że znaczna część badanych korzysta z Internetu w tych kontekstach codziennie. Jednocześnie stosunkowo wysokie odchylenia standardowe świadczą o dużym zróżnicowaniu indywidualnych nawyków w zakresie czasu i okoliczności korzystania z sieci.

W tabeli 11 zamieszczono charakterystykę grupy pod względem kontekstów społecznych korzystania z Internetu. Dane te umożliwiają analizę związku aktywności online z różnorodnymi sytuacjami społecznymi i zawodowymi, wskazując na stopień przenikania korzystania z Internetu do codziennych interakcji i obowiązków.

**Tabela 11.**

*Charakterystyka grupy pod względem kontekstów społecznych korzystania z Internetu (N=505)*

|                                                                                     | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Podczas podróży<br>(komunikacja publiczna)                                          | 3,20     | 3         | 0,94      | 4         | 0          | 4          |
| W czasie spotkań ze<br>znajomymi (w kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem) | 1,76     | 2         | 1,03      | 1         | 0          | 4          |
| W czasie spotkań rodzinnych<br>(w kontekście niezwiązanym<br>z tym spotkaniem)      | 1,76     | 2         | 1,07      | 1         | 0          | 4          |
| Podczas prowadzenia<br>samochodu                                                    | 0,64     | 0         | 1,05      | 0         | 0          | 4          |
| Jako pieszy uczestnik ruchu<br>drogowego                                            | 1,53     | 1         | 1,12      | 1         | 0          | 4          |
| W teatrze lub kinie                                                                 | 0,57     | 0         | 0,96      | 0         | 0          | 4          |

|                                                                                      | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i>      | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------------|------------|------------|
| W trakcie wydarzeń kulturalnych                                                      | 1,25     | 1         | 1,15      | 0 <sup>a</sup> | 0          | 4          |
| Podczas Mszy lub spotkań religijnych                                                 | 0,46     | 0         | 1,00      | 0              | 0          | 4          |
| Podczas wykładów na uczelni, w trakcie szkoleń (w kontekście niezwiązanym z tematem) | 1,97     | 2         | 1,21      | 2              | 0          | 4          |
| W pracy (w kontekście niezwiązanym z obowiązkami zawodowymi)                         | 1,85     | 2         | 1,20      | 2              | 0          | 4          |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe, *Mo* – moda.  
<sup>a</sup>= istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą.

Respondenci najczęściej korzystali z Internetu podczas podróży środkami komunikacji publicznej ( $M=3,20$ ;  $Me=3$ ;  $Mo=4$ ), co sugeruje, że aktywność online w tym kontekście stała się dla wielu osób zjawiskiem naturalnym – od częstego po codzienne (zawsze). Stosunkowo wysoką częstotliwość zaobserwowano również w przypadku korzystania z Internetu w trakcie wykładów na uczelni i szkoleń – w kontekście niezwiązanym z tematem ( $M=1,97$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ) oraz w pracy – w kontekście niezwiązanym z wykonywanymi obowiązkami ( $M=1,85$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ), co może oznaczać, że część badanych czasami podejmuje takie działania.

Na zbliżonym poziomie znajduje się korzystanie z Internetu podczas spotkań ze znajomymi ( $M=1,76$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=1$ ) oraz spotkań rodzinnych ( $M=1,76$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=1$ ), również w kontekście niezwiązanym z charakterem tych sytuacji. Może to wskazywać na umiarkowaną skłonność do dzielenia uwagi pomiędzy obecność społeczną offline a aktywność cyfrową.

Rzadziej deklarowano korzystanie z Internetu jako pieszy uczestnik ruchu drogowego ( $M=1,53$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=1$ ) oraz w trakcie wydarzeń kulturalnych ( $M=1,25$ ;  $Me=1$ ;  $Mo=0$ ), co oznacza, że większość badanych rzadko lub nigdy nie podejmuje takich zachowań. Najniższe średnie uzyskano w odniesieniu do korzystania z Internetu podczas

Mszy lub spotkań religijnych ( $M=0,46$ ;  $Me=0$ ;  $Mo=0$ ), w teatrze lub kinie ( $M=0,57$ ;  $Me=0$ ;  $Mo=0$ ) oraz podczas prowadzenia pojazdu ( $M=0,64$ ;  $Me=0$ ;  $Mo=0$ ). Te wyniki sugerują, że w tych kontekstach korzystanie z Internetu ma charakter zdecydowanie incydentalny lub nie występuje w ogóle.

## 7. Reakcje na brak dostępu do Internetu

Charakterystykę grupy pod względem reakcji na brak dostępu do Internetu przedstawiono w tabeli 12.

**Tabela 12.**

*Charakterystyka grupy pod względem reakcji na brak dostępu do Internetu (N=505)*

|                                                         | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Mo</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|---------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Poczucie nudy                                           | 2,21     | 2         | 1,01      | 2         | 0          | 4          |
| Stres                                                   | 1,15     | 1         | 1,18      | 0         | 0          | 4          |
| Wrażenie bycia poza obiegiem                            | 1,08     | 1         | 1,20      | 0         | 0          | 4          |
| Nerwowość                                               | 1,09     | 1         | 1,20      | 0         | 0          | 4          |
| Rozdrażnienie                                           | 1,13     | 1         | 1,21      | 0         | 0          | 4          |
| Brak koncentracji                                       | 0,97     | 1         | 1,09      | 0         | 0          | 4          |
| Pobudzenie                                              | 0,93     | 1         | 1,11      | 0         | 0          | 4          |
| Poczucie samotności                                     | 1,15     | 1         | 1,19      | 0         | 0          | 4          |
| Poczucie niepokoju                                      | 1,11     | 1         | 1,22      | 0         | 0          | 4          |
| Poczucie strachu                                        | 0,87     | 0         | 1,16      | 0         | 0          | 4          |
| Nudności, zawroty głowy, bóle<br>brzucha                | 0,46     | 0         | 0,95      | 0         | 0          | 4          |
| Zwiększona potliwość                                    | 0,49     | 0         | 1,00      | 0         | 0          | 4          |
| Złudne wrażenie sygnału<br>telefonu (dzwonek, wibracje) | 1,10     | 1         | 1,18      | 0         | 0          | 4          |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe, *Mo* – moda.

W analizowanej grupie najczęściej deklarowaną reakcją na brak dostępu do Internetu było poczucie nudy ( $M=2,21$ ;  $Me=2$ ;  $Mo=2$ ). Nuda wyróżnia się na tle pozostałych reakcji jako najczęstszy objaw dyskomfortu związanego z odłączeniem od sieci.

Nieco rzadziej respondenci doświadczają reakcji emocjonalnych takich jak: poczucie samotności ( $M=1,15$ ), stres ( $M=1,15$ ), poczucie niepokoju ( $M=1,11$ ), rozdrażnienie ( $M=1,13$ ), nerwowość ( $M=1,09$ ), wrażenie bycia poza obiegiem ( $M=1,08$ ) oraz złudne wrażenie sygnału telefonu (tzw. *phantom vibrations*) ( $M=1,10$ ). Wartości te odpowiadają odpowiedziom „rzadko” oraz pomiędzy „rzadko” a „czasami”, wskazując na umiarkowane nasilenie tych odczuć.

Reakcje o charakterze poznawczym i pobudzeniowym – brak koncentracji ( $M=0,97$ ) i pobudzenie ( $M=0,93$ ) – występowały sporadycznie, dotyczyło to także poczucia strachu ( $M=0,87$ ). Najniższe średnie wartości uzyskały reakcje somatyczne, takie jak: nudności, zawroty głowy, bóle brzucha ( $M=0,46$ ) oraz zwiększona potliwość ( $M=0,49$ ). Większość badanych nie deklarowała ich występowania ( $M_e=0$ ;  $M_o=0$ ).

## 8. Postrzeganie własnych nawyków internetowych

W tabelach 13 i 14 przedstawiono charakterystykę badanej grupy pod względem subiektywnej oceny intensywności korzystania z Internetu oraz preferowanego stylu obecności online. Pierwsze pytanie dotyczyło postrzegania własnych zachowań jako nadmiernych oraz ewentualnych prób ich ograniczania. Drugie odnosiło się do tego, czy respondenci korzystają z Internetu w sposób ciągły, reagując na bieżąco, czy raczej w sposób zadaniowy i celowy. Wyniki odzwierciedlają deklaracyjny charakter postaw wobec Internetu i pozwalają na wyodrębnienie różnych strategii cyfrowego funkcjonowania.

**Tabela 13.**

*Charakterystyka grupy pod względem samooceny nadmiernego korzystania z Internetu i prób jego ograniczania (N=505)*

|                                                                            | N   | %    |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| Nadmiernie korzystam z Internetu, ale nie próbuję tego ograniczać          | 140 | 27,7 |
| Nadmiernie korzystam z Internetu, próbuję ograniczać, ale to się nie udaje | 117 | 23,2 |
| Nadmiernie korzystam z Internetu, próbuję ograniczać i to się udaje        | 125 | 24,8 |

|                                      | N   | %    |
|--------------------------------------|-----|------|
| Nie korzystam nadmiernie z Internetu | 123 | 24,4 |

**Tabela 14.**

*Charakterystyka grupy pod względem preferowanego stylu korzystania z Internetu (ciągła obecność online vs. celowe korzystanie) (N=505)*

|                                                                                                                              | N   | %    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| W zasadzie cały czas jestem online, na bieżąco otrzymuję informacje i reaguję na wiadomości                                  | 270 | 53,5 |
| Na ogół uruchamiam aplikacje internetowe tylko wówczas, kiedy chcę coś zrobić, np. coś sprawdzić lub skontaktować się z kimś | 201 | 39,8 |
| Trudno powiedzieć                                                                                                            | 34  | 6,7  |

Tabela 13 ukazuje, jak respondenci postrzegają swoje korzystanie z Internetu oraz czy podejmują próby jego ograniczania. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci, którzy deklarowali nadmierne korzystanie z Internetu bez podejmowania prób ograniczeń (27,7%). Nieco mniej liczne były grupy osób nadmiernie korzystających jednak podejmujących próby ograniczenia – zarówno bezskutecznie (23,2%), jak i z powodzeniem (24,8%). Około jedna czwarta badanych (24,4%) nie postrzegала siebie jako osób nadmiernie korzystających z Internetu, wskazując na umiarkowany styl użytkowania lub brak takiego problemu.

Tabela 14 prezentuje preferowany styl obecności online. Ponad połowa respondentów (53,5%) zadeklarowała, że utrzymuje stałą aktywność w sieci – na bieżąco odbiera informacje i reaguje na komunikaty. Blisko 40% badanych preferuje użytkowanie zadaniowe, tj. korzystanie z Internetu głównie w odpowiedzi na konkretne potrzeby, np. kontakt lub sprawdzenie informacji. Natomiast 6,7% osób miało trudność z jednoznacznym określeniem własnego stylu użytkowania.

## Podsumowanie

Przeprowadzona analiza danych pozwala określić badaną grupę jako intensywnych i wszechstronnych użytkowników Internetu, preferujących mobilne formy dostępu do sieci

oraz charakteryzujących się wysokim poziomem zaangażowania w media społecznościowe i komunikatory.

Respondenci rozpoczęli korzystanie z Internetu stosunkowo wcześniej – przeciętnie w wieku 10 lat – a ich codzienne użytkowanie przyjęło formę zarówno stałej obecności online, jak i zadaniowego podejścia do korzystania z sieci. Zdecydowana większość osób korzysta z Internetu codziennie (średnia częstość: 4,97 w skali 0–5), najczęściej za pośrednictwem smartfonów (96,8%). Przeciętny dzienny czas spędzany online mieścił się pomiędzy 3 a 6 godzinami, jednak w grupie występowało znaczne zróżnicowanie – część badanych korzystała z Internetu znacznie dłużej.

Najczęstsze aktywności to korzystanie z mediów społecznościowych, komunikatorów oraz serwisów muzycznych i wideo, a także z poczty elektronicznej i bankowości internetowej. Wśród komunikatorów dominował Messenger, a w mediach społecznościowych – Facebook, YouTube i Instagram. Aktywność w sieci obejmowała przede wszystkim podtrzymywanie relacji towarzyskich, wypełnianie czasu wolnego i bierne śledzenie treści, podczas gdy działania o charakterze zawodowym, twórczym czy informacyjnym były podejmowane znacznie rzadziej.

Zachowania związane z korzystaniem z Internetu były silnie zintegrowane z codziennością – widoczne było to szczególnie w kontekście porannych i wieczornych rytuałów, a także w czasie wolnym spędzanym w domu. Wiele osób deklarowało używanie Internetu podczas podróży komunikacją publiczną, czy w trakcie spotkań towarzyskich, natomiast znacznie rzadziej w sytuacjach wymagających pełnej uwagi (np. prowadzenie pojazdu, udział w wydarzeniach religijnych i kulturalnych).

W sytuacjach braku dostępu do Internetu najczęściej doświadczanym uczuciem była nuda, podczas gdy reakcje emocjonalne i fizjologiczne – takie jak niepokój, stres, pobudzenie czy objawy somatyczne – występowały rzadko.

Analiza samooceny czasu spędzanego w Internecie ujawniła, że tylko jedna czwarta badanych nie uznaje swojego użytkowania za nadmierne, natomiast prawie trzy czwarte postrzega je jako zbyt intensywne – część z nich podejmuje (z różnym skutkiem) próby ograniczenia. Ponad połowa badanych deklaruje stałą obecność online, natomiast blisko 40% korzysta z Internetu głównie w sposób celowy, w odpowiedzi na konkretne potrzeby.

Podsumowując, badana grupa młodych dorosłych wykazuje wysoki poziom zaangażowania w aktywność cyfrową, co znajduje odzwierciedlenie w intensywnym oraz wieloaspektowym korzystaniu z Internetu. Sieć pełni istotną funkcję w ich codziennym funkcjonowaniu, stanowiąc narzędzie komunikacji, rozrywki i organizacji życia osobistego, a także – choć w nieco mniejszym stopniu – aktywności zawodowej.

## 7.2.2 Problematyczne korzystanie z Internetu

Charakterystykę grupy pod względem problematycznego korzystania z Internetu przedstawiono w tabeli 15.

**Tabela 15.**

*Charakterystyka grupy pod względem problematycznego korzystania z Internetu (N=505)*

| <b>Zmienna</b>                         | <b>M</b> | <b>Me</b> | <b>SD</b> | <b>Skośność</b> | <b>Kurtoza</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> |
|----------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------------|----------------|------------|------------|
| Problematyczne korzystanie z Internetu | 27,52    | 22        | 20,17     | 0,72            | -0,28          | 0          | 103        |

*Adnotacja.* M – średnia, Me – mediana, SD – odchylenie standardowe.

Tabela 15 prezentuje charakterystykę badanej grupy pod względem poziomu problematycznego korzystania z Internetu, mierzonego za pomocą *Testu Problematycznego Używania Internetu* autorstwa Poprawy. Średni wynik w badanej próbie wyniósł 27,52 ( $Me=22$ ;  $SD=20,17$ ), co może świadczyć o umiarkowanym nasileniu problematycznych zachowań związanych z użytkowaniem Internetu, choć należy zauważyć znaczną rozpiętość wyników (0–103 punktów). Skośność (0,72) sugeruje asymetrię prawostronną, czyli przewagę niższych wyników, a więc osób nieprzejawiających silnych symptomów uzależnienia. Kurtoza (-0,28) wskazuje na rozkład nieco bardziej spłaszczony niż rozkład normalny, co potwierdza dużą różnorodność nasilenia objawów w badanej grupie.

Wyniki te mogą sugerować, że choć przeciętny poziom problematycznego korzystania z Internetu nie jest alarmujący, to w grupie obecne są również osoby, u których natężenie zachowań potencjalnie dysfunkcyjnych osiąga wartości wysokie. W

celu dokonania diagnostycznego podziału badanych osób ze względu na poziom problematycznego korzystania z Internetu, zastosowano kryterium zaproponowane przez Poprawę (2011). Zgodnie z jego propozycją, przyjęto wartość krytyczną opartą na liczbie odpowiedzi wysokich (tzn. wartości 4 – „często” lub 5 – „zawsze”) udzielonych na 22 pytania składające się na *Test Problematycznego Używania Internetu* (TPUI). Osoby, które udzieliły co najmniej 11 odpowiedzi na poziomie  $\geq 4$ , zostały zakwalifikowane do grupy z wysokim poziomem problematycznego korzystania z Internetu (PUI). Kryterium to opiera się na założeniu, że wysokie potwierdzenie przynajmniej połowy twierdzeń diagnostycznych ( $\geq 50\%$ ) świadczy o nasilonym występowaniu symptomów PUI.

Na podstawie tej procedury utworzono nową zmienną dwukategorialną, która klasyfikuje uczestników do jednej z dwóch grup:

- niski poziom problematycznego korzystania z Internetu (mniej niż 11 odpowiedzi  $\geq 4$ ),
- wysoki poziom problematycznego korzystania z Internetu (11 lub więcej odpowiedzi  $\geq 4$ ).

Tabela 16 przedstawia liczebności ( $N$ ) oraz odsetki (%) osób w każdej z tych dwóch kategorii.

**Tabela 16.**

*Charakterystyka grupy pod względem poziomu problematycznego korzystania z Internetu ( $N=505$ )*

|                   | $N$ | %  |
|-------------------|-----|----|
| Niski poziom PUI  | 389 | 77 |
| Wysoki poziom PUI | 116 | 23 |

Tabela 16 przedstawia charakterystykę badanej grupy ze względu na poziom problematycznego korzystania z Internetu, określone na podstawie klasyfikacji zaproponowanej przez Poprawę (2011). W badanej próbie wysoki poziom problematycznego korzystania z Internetu stwierdzono u 116 osób (23%), natomiast niski

poziom – u 389 osób (77%). Dane te wskazują, że prawie co czwarty respondent wykazuje objawy mogące świadczyć o intensywnych trudnościach w kontrolowaniu używania Internetu.

### 7.2.3 Strach przed przeoczeniem

W tabeli 17 przedstawiono charakterystykę grupy pod względem poziomu strachu przed przeoczeniem (FOMO).

**Tabela 17.**

*Charakterystyka grupy pod względem poziomu strachu przed przeoczeniem (N=505)*

| <b>Zmienna</b>            | <b><i>M</i></b> | <b><i>Me</i></b> | <b><i>SD</i></b> | <b>Skośność</b> | <b>Kurtoza</b> | <b><i>Min</i></b> | <b><i>Max</i></b> |
|---------------------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------------|
| Strach przed przeoczeniem | 23,71           | 24               | 7,78             | 0,26            | -0,13          | 10                | 50                |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe.

Tabela 17 przedstawia statystyczną charakterystykę badanej grupy pod względem poziomu strachu przed przeoczeniem (FOMO). Średni wynik w badanej próbie wyniósł 23,71 (*Me*=24, *SD*=7,78), co sugeruje umiarkowane nasilenie tego zjawiska wśród uczestników badania.

Wartość skośności (0,26) wskazuje na nieznaczne odchylenie rozkładu wyników w prawo – a zatem na większą liczbę osób z wynikami nieco poniżej średniej. Natomiast kurtoza (-0,13) bliska zeru sugeruje, że rozkład zmiennej jest zbliżony do rozkładu normalnego, bez wyraźnych spłaszczeń oraz wypiętrzeń.

Zakres uzyskanych wyników mieści się w przedziale od 10 do 50 punktów, co odpowiada pełnemu możliwemu spektrum wyników w danym narzędziu (10 pozycji ocenianych w skali 1–5). Oznacza to, że w próbie odnotowano przypadki zarówno minimalnego, jak i maksymalnego możliwego deklarowanego poziomu FOMO. Biorąc pod uwagę skalę odpowiedzi — od „w ogóle nieprawdziwe” (1) do „całkowicie prawdziwe” (5) — można stwierdzić, że część respondentów w pełni identyfikowała się z doświadczaniem strachu przed przeoczeniem istotnych informacji lub wydarzeń.

Jednocześnie duża rozpiętość wyników może świadczyć o znacznym zróżnicowaniu nasilenia FOMO w badanej grupie.

#### 7.2.4 Środowisko rodzinne

W celu zapewnienia większej przejrzystości oraz usprawnienia interpretacji danych, pytania zawarte w ankiecie dotyczącej środowiska rodzinnego zostały uporządkowane według głównych obszarów tematycznych.

##### 1. Status społeczno-ekonomiczny rodziny pochodzenia

W tabelach 18 i 19 zamieszczono charakterystykę grupy pod względem poziomu wykształcenia i statusu zawodowego rodziców respondentów.

**Tabela 18.**

*Charakterystyka grupy pod względem poziomu wykształcenia rodziców respondentów (N=505)*

| <b>Zmienna</b>             | <b>N</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|----------|----------|
| <b>Wykształcenie matki</b> |          |          |
| Podstawowe                 | 18       | 3,6      |
| Gimnazjalne                | 6        | 1,2      |
| Zasadnicze zawodowe        | 159      | 31,5     |
| Średnie                    | 155      | 30,7     |
| Wyższe                     | 167      | 33,1     |
| <b>Wykształcenie ojca</b>  |          |          |
| Podstawowe                 | 24       | 4,8      |
| Gimnazjalne                | 10       | 2,0      |
| Zasadnicze zawodowe        | 241      | 47,7     |
| Średnie                    | 122      | 24,2     |
| Wyższe                     | 108      | 21,4     |

**Tabela 19.**

*Charakterystyka grupy pod względem statusu zawodowego rodziców respondentów (N=505)*

| <b>Zmienna</b>               | <b>N</b> | <b>%</b> |
|------------------------------|----------|----------|
| <b>Status zawodowy matki</b> |          |          |
| Pracująca                    | 398      | 78,8     |
| Bezrobotna                   | 62       | 12,3     |
| Na rencie/emeryturze         | 45       | 8,9      |
| <b>Status zawodowy ojca</b>  |          |          |
| Pracujący                    | 413      | 81,8     |
| Bezrobotny                   | 32       | 6,3      |
| Na rencie/emeryturze         | 60       | 11,9     |

Najczęściej deklarowanym przez badanych poziomem wykształcenia ich matek było wykształcenie wyższe (33,1%), a w dalszej kolejności zasadnicze zawodowe (31,5%) i średnie (30,7%). Wykształcenie podstawowe (3,6%) oraz gimnazjalne (1,2%) stanowiły zdecydowaną mniejszość. W przypadku ojców największa część respondentów wskazała, że posiadają oni wykształcenie zasadnicze zawodowe (47,7%), a następnie średnie (24,2%) oraz wyższe (21,4%). Wykształcenie podstawowe (4,8%) i gimnazjalne (2,0%) również należały do rzadziej występujących.

Wśród matek zdecydowana większość jest aktywna zawodowo (78,8%), natomiast 12,3% znajduje się w sytuacji bezrobocia, a 8,9% pozostaje na rencie lub emeryturze. Podobny rozkład dotyczył ojców: 81,8% z nich pracuje, 6,3% jest bezrobotnych, a 11,9% pobiera rentę lub emeryturę.

## **2. Struktura i charakterystyka rodziny pochodzenia**

Tabele 20 – 26 zawierają charakterystykę grupy pod względem posiadanego rodzeństwa, struktury rodziny pochodzenia – jej pełności lub niepełności, przyczyn niepełności, a także ewentualnych zmian w strukturze (np. ponowne związki rodziców).

**Tabela 20.***Charakterystyka grupy pod względem posiadanego rodzeństwa (N=505)*

|                                       | N   | %    |
|---------------------------------------|-----|------|
| Respondenci posiadający rodzeństwo    | 402 | 79,6 |
| Respondenci nieposiadający rodzeństwa | 103 | 20,4 |

**Tabela 21.***Charakterystyka grupy pod względem liczby posiadanego rodzeństwa (n=402)*

|            | N   | %    |
|------------|-----|------|
| 1          | 223 | 44,2 |
| 2          | 108 | 21,4 |
| 3          | 40  | 7,9  |
| 4          | 15  | 3,0  |
| 5 i więcej | 16  | 3,2  |

**Tabela 22.***Charakterystyka grupy pod względem kolejności urodzenia (n=402)*

|            | N   | %    |
|------------|-----|------|
| Najstarszy | 170 | 33,7 |
| Średni     | 64  | 12,7 |
| Najmłodszy | 168 | 33,3 |

Zdecydowana większość respondentów (79,6%) posiada rodzeństwo, podczas gdy 20,4% to jedynacy. Wśród osób badanych, które mają rodzeństwo (n=402) najczęściej wskazywano na posiadanie jednego brata lub siostry (44,2%), a nieco ponad jedna piąta (21,4%) deklarowała posiadanie dwojga rodzeństwa. Osoby z trójką lub większą liczbą rodzeństwa stanowiły mniejszość (łącznie ok. 14%). Najliczniej reprezentowane przez osoby badane były dzieci najstarsze (33,7%) oraz najmłodsze (33,3%) w rodzeństwie, natomiast dzieci tzw. środkowe stanowiły 12,7%.

**Tabela 23.***Charakterystyka grupy pod względem struktury rodziny pochodzenia (N=505)*

|                 | N   | %    |
|-----------------|-----|------|
| Pełna           | 396 | 78,4 |
| Zrekonstruowana | 34  | 6,7  |
| Niepełna        | 75  | 14,9 |

**Tabela 24.***Charakterystyka grupy pod względem czasu trwania sytuacji rodzinnej (dot. rodzin niepełnych lub zrekonstruowanych) (n=109)*

|                  | N  | %    |
|------------------|----|------|
| Krócej niż 1 rok | 2  | 0,4  |
| 1 – 3 lata       | 8  | 1,6  |
| 4 – 5 lat        | 16 | 3,2  |
| 6 – 8 lat        | 13 | 2,6  |
| 9 – 11 lat       | 12 | 2,4  |
| 12 lat i więcej  | 58 | 11,5 |

**Tabela 25.***Charakterystyka grupy pod względem przyczyn niepełnej struktury rodziny pochodzenia (n=75)*

|                                                                                                                                                            | N  | %   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Śmierć jednego z rodziców                                                                                                                                  | 23 | 4,6 |
| Rozwód, separacja lub porzucenie rodziny                                                                                                                   | 48 | 9,5 |
| Niezamężna matka z dzieckiem                                                                                                                               | 3  | 0,6 |
| Rodzina czasowo niepełna (ze względu na: charakter pracy rodzica, pobyt rodzica w zakładzie karnym, dłuższe leczenie w szpitalu, dłuższy pobyt za granicą) | 1  | 0,2 |

**Tabela 26.***Charakterystyka grupy pod względem ponownego związku któregoś z rodziców (n=75)*

|                       | N  | %   |
|-----------------------|----|-----|
| Tak, jedno z rodziców | 37 | 7,3 |
| Tak, oboje rodziców   | 13 | 2,6 |
| Nie, żadne z rodziców | 25 | 5,0 |

Tabela 23 prezentuje charakterystykę grupy pod względem struktury rodziny pochodzenia. Większość respondentów wychowywała (wychowuje) się w rodzinach pełnych (78,4%). Zrekonstruowaną strukturę rodzinną – czyli rodzinę, w której przynajmniej jeden z rodziców zawarł ponowny związek – wskazało 6,7% badanych. Natomiast 14,9% pochodziło z rodzin niepełnych, czyli takich, w których brakowało jednego z biologicznych rodziców.

Tabela 24 przedstawia czas trwania zmienionej sytuacji rodzinnej (w rodzinach niepełnych lub zrekonstruowanych,  $n=109$ ). Najczęściej wskazywana odpowiedź dotyczyła długiego okresu – powyżej 12 lat (11,5%), co sugeruje, że zmiana struktury rodziny miała charakter trwały i wystąpiła we wczesnym dzieciństwie. Pozostałe odpowiedzi wskazywały na krótsze okresy: 4–5 lat (3,2%), 6–8 lat (2,6%), 9–11 lat (2,4%), 1–3 lata (1,6%) oraz poniżej roku (0,4%). Rozbieżność pomiędzy liczbą respondentów w tej tabeli ( $n=109$ ) a liczbą w kolejnych zestawieniach ( $n=75$ ) wynika z faktu, że tabela 24 odnosi się do wszystkich osób pochodzących zarówno z rodzin niepełnych, jak i zrekonstruowanych, natomiast tabele 25 i 26 dotyczą wyłącznie rodzin niepełnych.

Tabela 25 przedstawia powody niepełnej struktury rodziny pochodzenia ( $n=75$ ). Najczęściej wskazywanym powodem był rozwód, separacja lub porzucenie rodziny przez jednego z rodziców (9,5%). Śmierć rodzica stanowiła przyczynę niepełności w 4,6% przypadków. Nieliczni respondenci wychowywali się w rodzinach niepełnych z powodu niezamężnej matki (0,6%) lub w rodzinach czasowo niepełnych z powodów takich jak charakter pracy rodzica, pobyt rodzica za granicą, w szpitalu lub zakładzie karnym (0,2%).

Tabela 26 prezentuje dane dotyczące ponownego związku jednego lub obojga rodziców wśród respondentów pochodzących z rodzin niepełnych ( $n=75$ ). W 7,3% przypadków ponowny związek zawarł jeden z rodziców, natomiast w 2,6% oboje. U 5,0% badanych żaden z rodziców nie zawarł nowego związku.

### 3. Warunki rodzinne i zdrowotne w dzieciństwie i adolescencji

Tabele 27 i 28 przedstawiają charakterystykę grupy pod względem składu gospodarstwa domowego uczestników badania oraz występowania chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród domowników, które uniemożliwiały normalne funkcjonowanie.

**Tabela 27.**

*Charakterystyka grupy pod względem osób zamieszkujących z respondentem w okresie dzieciństwa i dorastania ( $N=505$ )*

|                                                             | <i>N</i> | %    |
|-------------------------------------------------------------|----------|------|
| Oboje rodzice i rodzeństwo                                  | 382      | 75,6 |
| Jeden z rodziców                                            | 93       | 18,4 |
| Matka                                                       | 74       | 14,7 |
| Ojciec                                                      | 15       | 3,0  |
| Rodzina wielopokoleniowa (rodzice, dziadkowie)              | 53       | 10,5 |
| Inni członkowie rodziny (bez rodziców)                      | 14       | 2,8  |
| Rodzina adopcyjna                                           | 2        | 0,4  |
| Rodzina zastępcza                                           | 3        | 0,6  |
| Placówka opiekuńczo-wychowawcza (np. internat, dom dziecka) | 3        | 0,6  |
| Różnie                                                      | 1        | 0,2  |

**Tabela 28.**

*Charakterystyka grupy pod względem występowania chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród współmieszkańców (N=505)*

| <b>Zmienna</b>                                                              | <b>N</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Występowanie chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród współmieszkańców | 89       | 17,6     |

Tabela 27 prezentuje strukturę gospodarstw domowych, w których wychowywali się respondenci. W przypadku tego pytania istniała możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odpowiedzi. Zdecydowana większość (75,6%) mieszkała z obojgiem rodziców (i rodzeństwem). Niemal co piąty uczestnik badania (18,4%) wychowywał się z jednym z rodziców – w większości przypadków była to matka (14,7%). Wśród pozostałych form współzamieszkiwania odnotowano m.in. gospodarstwa wielopokoleniowe (10,5%), zamieszkiwanie z dalszą rodziną bez obecności rodziców (2,8%), a także bardziej nietypowe sytuacje, takie jak wychowanie w rodzinach zastępczych (0,6%), adopcyjnych (0,4%) czy placówkach opiekuńczo-wychowawczych (0,6%). Dane te ilustrują zróżnicowanie środowisk wychowawczych w badanej grupie.

Tabela 28 zawiera dane dotyczące występowania przewlekłych chorób lub innych schorzeń wśród współmieszkańców respondentów. Blisko jedna piąta badanych (17,6%) zadeklarowała, że w ich gospodarstwie domowym mieszkała osoba z przewlekłą chorobą lub innym istotnym problemem zdrowotnym, który utrudniał ich funkcjonowanie.

#### **4. Niepożądane postawy w rodzinie pochodzenia**

Tabele 29 i 30 przedstawiają charakterystykę badanej grupy pod względem występowania niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia, a także ich specyfiki – o ile respondenci wskazali na ich obecność.

**Tabela 29.**

*Charakterystyka grupy pod względem występowania niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia (N=505)*

| <b>Zmienna</b>                                                      | <b>N</b> | <b>%</b> |
|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Występowanie niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia | 132      | 26,1     |

**Tabela 30.**

*Charakterystyka grupy pod względem rodzaju niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia (n=132)*

|                      | <b>N</b> | <b>%</b> |
|----------------------|----------|----------|
| Alkoholizm           | 88       | 17,4     |
| Przemoc psychiczna   | 74       | 14,7     |
| Przemoc fizyczna     | 44       | 8,7      |
| Konflikt z prawem    | 14       | 2,8      |
| Opieka kuratora      | 12       | 2,4      |
| Żadne z wymienionych | 6        | 1,2      |

Z przeprowadzonej analizy wynika, że ponad jedna czwarta osób badanych (n=132; 26,1%) zadeklarowała występowanie niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia. Najczęściej wskazywaną formą był alkoholizm (17,4%), a następnie przemoc psychiczna (14,7%) i fizyczna (8,7%). Znacznie rzadziej wskazywano na konflikt z prawem (2,8%) oraz opiekę kuratora (2,4%). Jedynie 6 respondentów (1,2%) zaznaczyło odpowiedź „żadne z wymienionych”.

## **Podsumowanie**

Środowisko rodzinne badanych osób charakteryzuje się znacznym zróżnicowaniem pod względem struktury, relacji oraz warunków materialno-zdrowotnych.

Większość uczestników badania wychowywała się w rodzinach pełnych (78,4%), jednak blisko co piąta osoba dorastała w rodzinie niepełnej lub zrekonstruowanej. W przypadku rodzin niepełnych najczęstszym powodem była separacja, rozwód lub porzucenie przez jednego z rodziców. Zmiana sytuacji rodzinnej miała często charakter

trwały i obejmowała większość okresu dzieciństwa. Ponadto, w niektórych przypadkach odnotowano ponowne związki rodziców, jednak nie były one powszechnym zjawiskiem.

W okresie dzieciństwa i dorastania zdecydowana większość badanych mieszkała z obojgiem rodziców i rodzeństwem, ale ponad 18% wskazało, że wychowywało się jedynie z jednym z rodziców – najczęściej z matką. Odnotowano również inne formy opieki, takie jak rodziny zastępcze, adopcyjne czy placówki opiekuńcze. Istotnym elementem środowiska domowego był również stan zdrowia współmieszkańców – niemal jedna piąta respondentów deklarowała obecność osób przewlekłe chorych lub z innymi istotnymi schorzeniami, które znacznie utrudniały codzienne funkcjonowanie.

Charakterystyka rodzin pochodzenia wskazuje na dominację wykształcenia zawodowego i średniego wśród ojców, natomiast w przypadku matek największy odsetek posiada wykształcenie wyższe. Większość rodziców respondentów pozostaje aktywna zawodowo, co może świadczyć o relatywnie stabilnej sytuacji społeczno-ekonomicznej rodzin pochodzenia uczestników badania.

W zakresie relacji rodzinnych istotnym elementem była również liczba i kolejność urodzenia rodzeństwa – 79,6% badanych posiadało brata lub siostrę. Rozkład wskazań dotyczących pozycji w rodzeństwie był względnie równomierny, z dominacją najstarszych i najmłodszych dzieci.

26,1% respondentów doświadczyło w rodzinie pochodzenia niepożądanych zachowań i postaw, z czego najczęściej wskazywano na alkoholizm, przemoc psychiczną i fizyczną. Rzadziej występowały sytuacje konfliktu z prawem czy objęcia rodziny opieką kuratora.

Zaprezentowane dane ukazują złożoność środowisk rodzinnych respondentów – zarówno w wymiarze strukturalnym, jak i relacyjnym.

#### **7.2.5 Prężność rodziny**

W tabeli 31 zaprezentowano charakterystykę grupy pod względem poziomu prężności rodziny oraz wyników w poszczególnych podskalach.

**Tabela 31.**

*Charakterystyka grupy pod względem poziomu prężności rodziny oraz wyników w poszczególnych podskalach (N=505)*

|                                                   | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Skośność</i> | <i>Kurtoza</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
|---------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------------|----------------|------------|------------|
| Wynik ogólny                                      | 147,50   | 150       | 25,78     | -0,55           | 1,31           | 56         | 210        |
| Rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów    | 74,38    | 76        | 15,67     | -0,49           | 1,01           | 27         | 108        |
| Wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów | 21,95    | 23        | 4,22      | -0,56           | 1,35           | 8          | 32         |
| Pozytywne nastawienie                             | 17,23    | 18        | 3,54      | -0,59           | 1,23           | 6          | 24         |
| Duchowość rodzinna                                | 8,71     | 9         | 3,00      | -0,03           | -0,81          | 4          | 16         |
| Spójność rodzinna                                 | 16,40    | 16        | 3,03      | -0,04           | 0,15           | 7          | 24         |
| Nadawanie znaczenia przeciwnościom                | 8,83     | 9         | 1,58      | -0,48           | 1,10           | 3          | 12         |

*Adnotacja.* *M* – średnia, *Me* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe.

Tabela 31 przedstawia charakterystykę badanej grupy pod względem poziomu prężności rodziny, zarówno w ujęciu ogólnym, jak i w ramach poszczególnych jej podskal. Średni ogólny wynik prężności rodziny wyniósł 147,50 (*Me*=150), przy odchyleniu standardowym 25,78, co wskazuje na umiarkowanie zróżnicowany poziom tej cechy w badanej grupie. Wartość skośności (-0,55) oraz dodatnia kurtoza (1,31) sugerują lekkie przesunięcie rozkładu w lewo oraz większe skupienie wyników wokół średniej.

Najwyższe średnie wartości uzyskano w podskali dotyczącej rodzinnej komunikacji i rozwiązywania problemów (*M*=74,38; *Me*=76), co może świadczyć o relatywnie

wysokim poziomie kompetencji interpersonalnych w rodzinach uczestników. Niska wartość skośności (-0,49) i stosunkowo niska kurtoza (1,01) wskazują na względnie symetryczny i umiarkowanie spłaszczony rozkład, przy dużym zróżnicowaniu odpowiedzi ( $SD=15,67$ ). W podskali wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów średnia wyniosła 21,95 ( $Me=23$ ), przy odchyleniu standardowym równym 4,22. Rozkład wyników był umiarkowanie skośny (skośność=-0,56), co wskazuje, że nieco więcej osób uzyskiwało wyższe wyniki. Kurtoza (1,35) sugeruje stosunkowo silne skupienie wyników wokół średniej. Podobna charakterystyka dotyczy podskali pozytywne nastawienie, w której uzyskano średnią 17,23 i medianę 18 ( $SD=3,54$ ). Rozkład był umiarkowanie lewoskośny (-0,59), a kurtoza (1,23) wskazuje na większe zagęszczenie wyników w okolicach średniej. Wysoko oceniano również spójność rodzinną ( $M=16,40$ ;  $SD=3,03$ ). Zarówno skośność (-0,04), jak i kurtoza (0,15) wskazują na bardzo zbliżony do normalnego rozkład wyników.

Najniższe średnie odnotowano w zakresie duchowości rodzinnej i nadawania znaczenia przeciwnościom. W podskali duchowość rodzinna, gdzie średnia wyniosła 8,71, a  $SD=3,00$ , rozkład był niemal symetryczny (skośność=-0,03) i nieco spłaszczony (kurtoza=-0,81). To może świadczyć o stosunkowo spójnym podejściu uczestników do kwestii duchowych i religijnych w rodzinie. Podskala – nadawanie znaczenia przeciwnościom – charakteryzuje się średnią 8,83 i ( $Me=9$ ), co świadczy o umiarkowanie wysokim poziomie tej cechy. Ujemna skośność (-0,48) sugeruje lekkie przesunięcie rozkładu w stronę wyższych wyników, natomiast kurtoza (1,10) informuje o zagęszczeniu wyników w centrum.

## **Podsumowanie**

Uzyskane dane wskazują, że osoby badane ogólnie postrzegają swoje rodziny jako stosunkowo odporne i dysponujące istotnymi zasobami adaptacyjnymi. Największy potencjał zauważany był w obszarze komunikacji i wspólnego rozwiązywania problemów oraz pozytywnego nastawienia. Z kolei najniższe – choć nadal umiarkowane – wyniki dotyczyły duchowości oraz wykorzystywania zewnętrznych zasobów społeczno-ekonomicznych. Rozkłady wyników w większości przypadków były zbliżone do normalnego, co potwierdza wewnętrzną spójność pomiaru.

## 7.3 Statystyczna weryfikacja hipotez badawczych

### 7.3.1 Analiza korelacji rang Spearmana – siła i kierunek zależności między badanymi zmiennymi

W celu weryfikacji hipotez I–VII zastosowano analizę korelacji jako metodę oceny siły i kierunku zależności między badanymi zmiennymi. Przed przystąpieniem do analizy sprawdzono rozkład zmiennych ilościowych pod kątem zgodności z rozkładem normalnym, wykorzystując test Shapiro–Wilka (tabela 32). Dla wszystkich analizowanych zmiennych uzyskano istotne wyniki ( $p < 0,001$ ), co przy przyjętym poziomie istotności  $p < 0,05$  wskazuje na statystycznie istotne odchylenia od rozkładu normalnego. W związku z tym, w dalszych analizach zastosowano nieparametryczny współczynnik korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ). We wszystkich analizach statystycznych przyjęto poziom istotności  $p < 0,05$ .

**Tabela 32.**

*Wyniki testu Shapiro–Wilka dla oceny normalności rozkładu zmiennych ( $N = 505$ )*

| Zmienna                                           | W       |
|---------------------------------------------------|---------|
| Problematyczne korzystanie z Internetu            | 0,93*** |
| Prężność rodziny_wynik ogólny                     | 0,97*** |
| Rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów    | 0,96*** |
| Wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów | 0,96*** |
| Pozytywne nastawienie                             | 0,93*** |
| Duchowość rodzinna                                | 0,95*** |
| Spójność rodzinna                                 | 0,99*** |
| Nadawanie znaczenia przeciwnościom                | 0,94*** |

*Adnotacja. W – wartość statystyki testowej dla testu normalności Shapiro–Wilka.  
\*\*\*  $p < 0,001$*

W dalszej części rozdziału zaprezentowano statystyczną weryfikację hipotez badawczych I–VII. Każda z nich została przedstawiona odrębnie, zgodnie z następującym układem: przytoczenie treści hipotezy, analiza statystyczna związku między zmiennymi (z użyciem współczynnika  $\rho$  Spearmana). Wszystkie hipotezy miały charakter

kierunkowy, co oznacza, że zakładano istnienie zależności w określonym kierunku, zgodnie z przesłankami wynikającymi z przeglądu literatury przedmiotu.

**Tabela 33.**

*Zależności pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu (N = 505)*

|                                                          | <b>Problematyczne korzystanie z Internetu</b> |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Prężność rodziny</b>                                  | -0,20*                                        |
| <b>Rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów</b>    | -0,21*                                        |
| <b>Wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów</b> | -0,13*                                        |
| <b>Pozytywne nastawienie</b>                             | -0,23*                                        |
| <b>Duchowość rodzinna</b>                                | 0,16*                                         |
| <b>Spójność rodzinna</b>                                 | -0,21*                                        |
| <b>Nadawanie znaczenia przeciwnościom</b>                | -0,18*                                        |

\*  $p < 0,05$

### **I. Czy istnieje związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza I. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Tabela 33 przedstawia wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), przeprowadzonej w celu oceny zależności między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł  $\rho = -0,20$ , przy poziomie istotności  $p < 0,05$ , co wskazuje na statystycznie istotny, ujemny związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Wartość współczynnika sugeruje związek o słabym natężeniu. Znak ujemny oznacza, że wraz ze wzrostem poziomu prężności rodziny, obserwuje się tendencję do spadku problematycznego używania Internetu. Wyższy poziom prężności w rodzinie wiąże się z mniejszym problematycznym

korzystaniem z Internetu przez badanych. Ponieważ wynik ten osiągnął poziom istotności statystycznej  $p < 0,05$ , można przyjąć hipotezę 1.

Reasumując, uzyskana zależność pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu była zgodna z założeniami przyjętymi w hipotezie I. Choć wynik osiągnął istotność statystyczną ( $p < 0,05$ ), siła korelacji okazała się stosunkowo słaba, co sugeruje, że związek między badanymi zmiennymi, choć obecny, nie jest silny.

## **II. Czy istnieje związek pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza II. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu.

W tabeli 33 przedstawiono wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), przeprowadzonej w celu oceny siły i kierunku związku pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł  $-0,21$  i osiągnął poziom istotności statystycznej  $p < 0,05$ .

Otrzymana wartość współczynnika korelacji wskazuje na istotny statystycznie, ujemny związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Wraz ze wzrostem poziomu rodzinnej komunikacji i umiejętności rozwiązywania problemów, obserwuje się tendencję do spadku problematycznego korzystania z Internetu. Osoby, które postrzegają swoją rodzinę jako lepiej funkcjonującą w zakresie komunikacji i wspólnego rozwiązywania trudności, mają tendencję do rzadszego lub mniej intensywnego angażowania się w zachowania związane z nadmiernym używaniem Internetu.

Wartość korelacji na poziomie  $-0,21$  wskazuje na związek o niskim, choć statystycznie istotnym natężeniu. Uzyskany wynik pozwala zatem na przyjęcie hipotezy badawczej o istnieniu istotnego ujemnego związku.

Podsumowując, uzyskana zależność pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu była zgodna z założeniami przyjętymi w hipotezie II. Choć współczynnik korelacji osiągnął istotność statystyczną ( $p < 0,05$ ), siła związku okazała się relatywnie niska.

## **III. Czy istnieje związek pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza III. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Tabela 33 przedstawia wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), przeprowadzonej w celu oceny siły i kierunku zależności pomiędzy poziomem wykorzystania społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł  $\rho=-0,13$ , co wskazuje na istnienie ujemnej zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Wynik ten osiągnął poziom istotności statystycznej  $p<0,05$ , co umożliwia przyjęcie hipotezy, zgodnie z którą zależność ta występuje w populacji generalnej.

Wartość współczynnika korelacji sugeruje związek o niskim natężeniu. Ujemny kierunek wskazuje, że osoby lepiej wykorzystujące dostępne rodzinne zasoby społeczne i ekonomiczne rzadziej przejawiają objawy problematycznego korzystania z Internetu.

Podsumowując, uzyskana w badaniu zależność pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu była zgodna z założeniami przyjętymi w hipotezie III. Choć współczynnik korelacji osiągnął istotność statystyczną ( $p<0,05$ ), siła związku okazała się relatywnie niska.

#### **IV. Czy istnieje związek pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza IV. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu.

W tabeli 33 przedstawiono wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), przeprowadzonej w celu oceny siły i kierunku związku pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł  $-0,23$  i osiągnął poziom istotności statystycznej  $p<0,05$ .

Otrzymana wartość współczynnika korelacji wskazuje na istotny statystycznie, ujemny związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Wraz ze wzrostem poziomu pozytywnego nastawienia, obserwuje się tendencję do spadku problematycznego korzystania z Internetu. Osoby dorastające w rodzinach, które cechują się optymistycznym podejściem i pozytywnymi emocjami, mają tendencję do rzadszego lub mniej intensywnego angażowania się w zachowania związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu.

Wartość korelacji na poziomie -0,23 wskazuje na związek o niskim, choć statystycznie istotnym natężeniu. Uzyskany wynik pozwala zatem na przyjęcie hipotezy badawczej o istnieniu istotnego ujemnego związku.

Podsumowując, uzyskana zależność pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu jest zgodna z założeniami przyjętymi w hipotezie IV. Choć współczynnik korelacji osiągnął istotność statystyczną ( $p < 0,05$ ), siła związku okazała się relatywnie niska. Wynik ten wskazuje, że relacja pomiędzy tymi zmiennymi, choć istotna, ma raczej słabe natężenie.

#### **V. Czy istnieje związek pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza V. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Tabela 33 przedstawia wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), przeprowadzonej w celu oceny siły i kierunku zależności pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł 0,16 i osiągnął poziom istotności statystycznej  $p < 0,05$ .

Otrzymana wartość korelacji wskazuje na istotny statystycznie, dodatni związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu duchowości rodzinnej obserwuje się tendencję do wzrostu problematycznego korzystania z Internetu. Jest to wynik odmienny od założonej hipotezy, według której oczekiwano ujemnej zależności między tymi zmiennymi.

#### **VI. Czy istnieje związek pomiędzy spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza VI. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu.

W tabeli 33 zaprezentowano wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), mającej na celu określenie siły oraz kierunku związku pomiędzy poziomem spójności rodzinnej a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł -0,21 i osiągnął poziom istotności statystycznej ( $p < 0,05$ ).

Współczynnik korelacji wskazuje na ujemną zależność pomiędzy analizowanymi zmiennymi – oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu spójności w rodzinie, obserwuje się tendencję do obniżenia problematycznego korzystania z Internetu. Osoby funkcjonujące w rodzinach cechujących się większą spójnością – rozumianą jako wzajemne wsparcie, emocjonalna bliskość oraz poczucie jedności – wykazują mniejsze skłonności do angażowania się w nadmierne lub problemowe korzystanie z sieci.

Wartość korelacji równa -0,21 oznacza, że związek ten ma niskie, lecz statystycznie istotne natężenie. Wynik pozwala na przyjęcie hipotezy badawczej, zgodnie z którą spójność rodzinna może skutecznie ograniczać podatność na wystąpienie problematycznego używania Internetu.

## **VII. Czy istnieje związek pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza VII. Istnieje istotny ujemny związek pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu.

Tabela 33 przedstawia wynik analizy korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ), mającej na celu określenie siły oraz kierunku zależności pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu. Uzyskany współczynnik korelacji wyniósł -0,18 i osiągnął poziom istotności statystycznej ( $p < 0,05$ ).

Współczynnik korelacji wskazuje na ujemną zależność pomiędzy analizowanymi zmiennymi – oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu nadawania znaczenia przeciwnościom, obserwuje się tendencję do obniżenia problematycznego korzystania z Internetu. Rodziny, które potrafią nadawać sens trudnym sytuacjom, wykazują akceptację wobec zmian (zarówno normatywnych, jak i nienormatywnych) – chronią młode osoby przed nadużywaniem Internetu.

Wynik analizy wskazał na istotną statystycznie ujemną korelację pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu ( $\rho = -0,18$ ;  $p < 0,05$ ). Otrzymany współczynnik korelacji spełnia kryteria istotności statystycznej, jednak jego siła jest niska. Oznacza to, że wraz ze wzrostem tendencji do nadawania sensu przeciwnościom życiowym, skłonność do problematycznego korzystania z Internetu nieznacznie maleje. Wynik ten potwierdza hipotezę VII.

### 7.3.2 Analiza regresji wielorakiej – związek komponentów prężności rodziny z problematycznym korzystaniem z Internetu

Celem przeprowadzonej analizy regresji wielorakiej było określenie związku pomiędzy sześcioma wymiarami prężności rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu przez młode osoby. W modelu jako zmienną zależną przyjęto ogólny wskaźnik problematycznego korzystania z Internetu, a jako zmienne niezależne (predyktory) sześć wymiarów prężności rodziny, uzyskanych z kwestionariusza FRAS-PL: rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów, wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów, pozytywne nastawienie, duchowość rodzina, spójność rodzinna, nadawanie znaczenia przeciwnościom. Współczynniki regresji zamieszczono w tabeli 34.

**Tabela 34.**

*Regresja wieloraka zmiennych prężności rodzinnej względem problematycznego korzystania z Internetu (N = 505)*

| Zmienna<br>wyjaśniana                        | Predyktory                                                 | B     | SE   | $\beta$ | F        | Skor.<br>$R^2$ |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|------|---------|----------|----------------|
| Problematyczne<br>korzystanie z<br>Internetu |                                                            | 49,87 | 6,57 |         |          |                |
|                                              | Rodzinna<br>komunikacja i<br>rozwiązywanie<br>problemów    | 0,11  | 0,13 | 0,09    |          |                |
|                                              | Wykorzystanie<br>społecznych i<br>ekonomicznych<br>zasobów | 0,26  | 0,33 | 0,06    | 11,69*** | 0,11           |
|                                              | Pozytywne<br>nastawienie                                   | -1,62 | 0,53 | -0,28** |          |                |
|                                              | Duchowość<br>rodzinna                                      | 1,53  | 0,31 | 0,23*** |          |                |
|                                              | Spójność<br>rodzinna                                       | -0,48 | 0,34 | -0,07   |          |                |

| Zmienna<br>wyjaśniana | Predyktory                                | <i>B</i> | <i>SE</i> | $\beta$ | <i>F</i> | Skor. $R^2$ |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------|-----------|---------|----------|-------------|
|                       | Nadawanie<br>znaczenie<br>przeciwnościami | -1,58    | 0,66      | -0,12*  |          |             |

*Adnotacja.* *B* – surowa wartość współczynnika kierunkowego, *SE* – odchylenie standardowe,  $\beta$  – standaryzowana wartość współczynnika kierunkowego (wraz z istotnością statystyczną), *F* – wartość statystyki *F* (wraz z poziomem istotności), Skor.  $R^2$  – skorygowany współczynnik determinacji.

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

Najsilniejszym predyktorem problematycznego korzystania z Internetu wśród młodych dorosłych okazało się pozytywne nastawienie ( $\beta = -0,28$ ;  $p < 0,01$ ) o ujemnym kierunku zależności. Kolejnymi istotnymi predyktorami były duchowość rodzinna ( $\beta = 0,23$ ;  $p < 0,001$ ) o dodatnim kierunku związku oraz nadawanie znaczenia przeciwnościami ( $\beta = -0,12$ ;  $p < 0,05$ ) o ujemnym kierunku zależności.

Zbudowany model regresji liniowej tłumaczył około 12,3% wariancji problematycznego korzystania z Internetu ( $R^2 = 0,12$ ), przy skorygowanym współczynniku determinacji równym 0,11. Model był dobrze dopasowany do danych empirycznych, co potwierdza istotny wynik testu ANOVA ( $F = 11,69$ ;  $p < 0,001$ ). Taki wynik dowodzi, że przynajmniej jeden z włączonych do modelu predyktorów istotnie wyjaśnia zmienność zmiennej zależnej, a sam model jako całość istotnie różni się od modelu zerowego (bez predyktorów).

Analiza współliniowości wykazała, że predyktory w modelu nie są silnie ze sobą skorelowane, co potwierdzają wskaźniki *VIF* (*Variance Inflation Factor*) oraz tolerancji. Warto zaznaczyć, że współczynnik *VIF* pozwala ocenić, w jakim stopniu wariancja danego estymatora jest zawyżona z powodu jego współzależności z innymi predyktorami w modelu regresji. Współliniowość ta może przejawiać się m.in. w postaci wysokich korelacji między zmiennymi niezależnymi. Współczynnik tolerancji stanowi odwrotność *VIF* i również służy ocenie współliniowości. W sytuacji, gdy do modelu wprowadzane są te same predyktory, wartości *VIF* i tolerancji pozostają ze sobą w określonej relacji – jeden jest odwrotnością drugiego – i powinny być ze sobą spójne. Wartości *VIF* wahały się od 1,17 do 5,71, natomiast wartości tolerancji od 0,18 do 0,85. Choć wskaźnik *VIF* dla zmiennej rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów osiągnął wartość 5,71,

mieści się on nadal w akceptowalnym zakresie (poniżej progu 10), a zatem nie wskazuje na poważne zagrożenie współliniowością. Tolerancja dla tej samej zmiennej wyniosła 0,18, co również przekracza minimalny dopuszczalny próg (0,1).

Dodatkowo przeanalizowano statystyki reszt regresyjnych w celu oceny zgodności z podstawowymi założeniami modelu. Średnia reszt była równa 0,00, a ich odchylenie standardowe wyniosło 18,88, co wskazuje na brak systematycznych błędów predykcji. Rozstęp wartości reszt wynosił od -34,85 do 74,33. Standaryzowane reszty mieściły się w zakresie od -1,84 do 3,91, co sugeruje brak znaczących wartości odstających – większość obserwacji pozostaje w obrębie  $\pm 3 SD$ , z nielicznymi wyjątkami. Wartości przewidywane przez model mieściły się w zakresie od 7,12 do 44,24, przy średniej 27,52 i odchyleniu standardowym 7,09. Rozkład standaryzowanych wartości przewidywanych był symetryczny, co wzmacnia założenie normalności rozkładu reszt.

Rozkład reszt był zbliżony do normalnego, a analiza wykazała brak wyraźnych odchyłeń od homoscedastyczności. Spełnienie tych warunków świadczy o prawidłowym dopasowaniu modelu regresji do danych i zwiększa jego rzetelność. Model nie wykazuje także problemów z heteroscedastycznością ani nadmiernymi wartościami odstającymi, co oznacza, że szacowane parametry są stabilne i wiarygodne. Tym samym, przyjęte założenia dotyczące regresji – takie jak brak współliniowości, liniowość relacji, homoscedastyczność oraz brak wielowymiarowych odstających obserwacji – zostały zachowane, co wzmacnia trafność modelu i interpretowalność uzyskanych wyników.

### **7.3.3 Analiza mediacji – strach przed przeoczeniem (FOMO) jako mediator pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu**

## **VIII. Czy strach przed przeoczeniem mediuje związek między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu?**

Hipoteza VIII. Strach przed przeoczeniem mediuje związek między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

W celu weryfikacji hipotezy VIII, zakładającej mediacyjną rolę strachu przed przeoczeniem (FOMO) w związku pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu, przeprowadzono analizę mediacji z zastosowaniem procedury opartej na modelu regresji wielokrotnej. Do realizacji analizy mediacji wykorzystano program IBM SPSS Statistics i rozszerzenie makro PROCESS v4.2 (Model 4) autorstwa

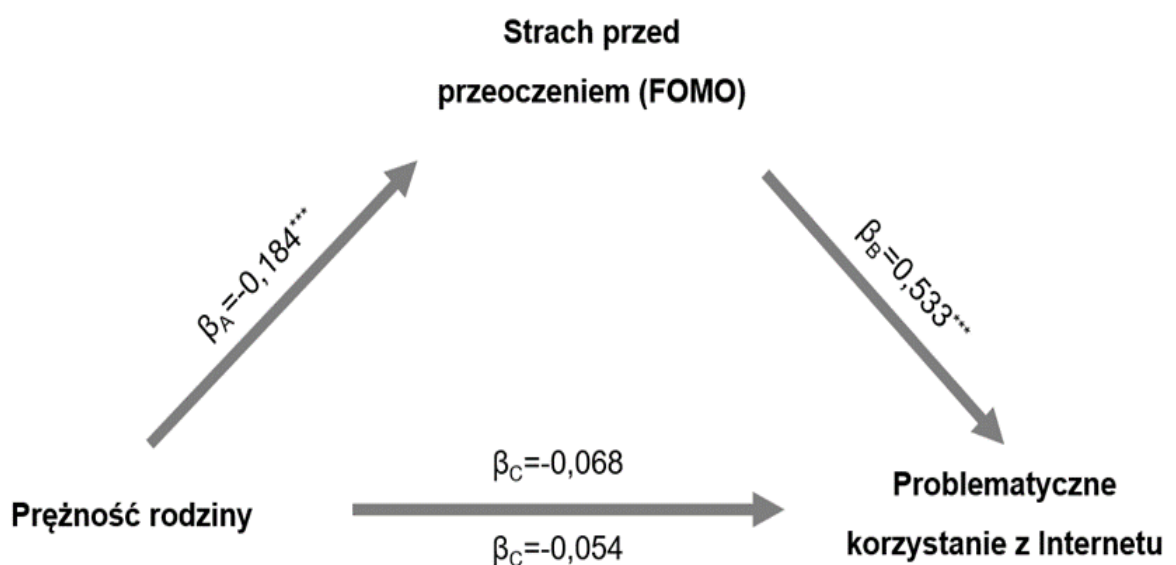
Hayesa (2013), umożliwiające uwzględnienie efektów pośrednich i bezpośrednich, a także ich statystyczną ocenę przy zastosowaniu metody bootstrappingu.

Zastosowanie tego podejścia pozwala na określenie, czy oraz w jakim stopniu zmienna pośrednicząca – w tym przypadku strach przed przeoczeniem – wyjaśnia związek pomiędzy niezależną zmienną predykcijną (prężność rodziny) a zmienną zależną (problematyczne korzystanie z Internetu). Uwzględniono również możliwość jednoczesnej obecności efektu bezpośredniego oraz pośredniego, co jest istotne z perspektywy złożoności badanych zależności psychologicznych.

Analiza mediacyjnej roli strachu przed przeoczeniem w związku między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu przedstawiona została schematycznie na rysunku 2.

## Rysunek 2.

*Model mediacyjny*



We wszystkich analizach przyjęto poziom istotności  $p < 0,05$ . W analizie uwzględniono 505 obserwacji, a poziom ufności przedziałów oszacowań ustalono na 95%, z zastosowaniem 5000 próbek bootstrapowych. Istotność efektu mediacyjnego była oceniana na podstawie tego, czy przedział ufności dla efektu pośredniego nie obejmuje zera.

Etap 1: Związek prężności rodziny z poziomem strachu przed przeoczeniem (FOMO)

Model 1: predyktor (zmienna niezależna) → mediator

Pierwszym krokiem analizy było oszacowanie efektu prężności rodziny na poziom strachu przed przeoczeniem. Model okazał się statystycznie istotny:  $F(1,50)=17,70$ ;  $p<0,001$ , z wyjaśnionym 3,4% wariancji zmiennej pośredniczącej ( $R^2=0,03$ ).

Stwierdzono istotny ujemny związek pomiędzy prężnością rodziny a FOMO:  $B=-0,06$ ;  $SE=0,01$ ;  $t=-4,21$ ;  $p<0,001$ ; 95% CI:  $[-0,08; -0,03]$ , co oznacza, że wyższy poziom prężności rodziny istotnie wiązał się z niższym poziomem strachu przed przeoczeniem.

Etap 2: Związek prężności rodziny i strachu przed przeoczeniem (FOMO) z poziomem problematycznego korzystania z Internetu

Model 2: predyktor i mediator → zmienna zależna

W drugim etapie analizowano jednoczesny efekt prężności rodziny i strachu przed przeoczeniem na problematyczne korzystanie z Internetu. Model był dobrze dopasowany do danych:  $F(2,50)=108,64$ ,  $p<0,001$ , z wyjaśnioną 30,2% wariancją problematycznego korzystania z Internetu ( $R^2=0,30$ ).

Wyniki wskazały, że FOMO było silnym i istotnym predyktorem problematycznego korzystania z Internetu:  $B=1,38$ ;  $SE=0,10$ ;  $\beta=0,53$ ;  $t=14,05$ ;  $p<0,001$ ; 95% CI:  $[1,19; 1,58]$ . Z kolei bezpośredni związek prężności rodziny z problematycznym korzystaniem z Internetu okazał się nieistotny statystycznie:  $B=-0,05$ ;  $SE=0,03$ ;  $\beta=-0,07$ ;  $t=-1,80$ ;  $p=0,07$ ; 95% CI:  $[-0,11; 0,01]$ .

Z powyższych danych wynika, że bezpośredni związek prężności rodziny z problematycznym korzystaniem z Internetu nie osiągnął poziomu istotności statystycznej ( $p=0,07$ ). Z kolei strach przed przeoczeniem był istotnym predyktorem problematycznego korzystania z Internetu, z wysokim współczynnikiem  $\beta=0,53$ , co oznacza silny dodatni związek między tymi zmiennymi.

Efekt pośredni (mediacyjny)

Wartość efektu pośredniego prężności rodziny na problematyczne korzystanie z Internetu za pośrednictwem strachu przed przeoczeniem (FOMO) wyniosła:  $B=-0,08$ ;  $BootSE=0,02$ ; 95%  $BootCI$ :  $[-0,12; -0,04]$ . Ponieważ przedział ufności nie obejmuje zera, mediacja jest statystycznie istotna.

#### 7.3.4 Analiza pytań badawczych o charakterze eksploracyjnym

Pozyskane z autorskiej ankiety dane umożliwiły przeprowadzenie analiz o charakterze eksploracyjnym, pozwalając na pogłębione spojrzenie na badane zjawiska i poszerzenie perspektywy badawczej.

W celu weryfikacji pytań badawczych IX – XII o charakterze eksploracyjnym, najpierw dokonano porównania rozkładów odpowiedzi w obu grupach (osoby z wysokim i niskim poziomem problematycznego korzystania z Internetu oraz osoby z wysokim i niskim poziomem strachu przed przeoczeniem), przedstawiając je w formie procentowej. Następnie porównano mediany częstotliwości korzystania z Internetu w poszczególnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych oraz mediany częstotliwości pod względem reakcji na brak dostępu do Internetu.

Do oceny istotności statystycznej różnic między grupami zastosowano test U Manna–Whitneya. Wybór tego testu podyktowany był charakterem analizowanych danych: zmienne zależne miały charakter porządkowy (skala częstotliwości korzystania z Internetu w poszczególnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych oraz skala częstotliwości pod względem reakcji na brak dostępu do Internetu), a zmienna niezależna dzieliła badanych na dwie grupy (niski vs. wysoki poziom PUI oraz niski vs. wysoki poziom FOMO). Test U Manna–Whitneya jest nieparametrycznym odpowiednikiem testu t dla prób niezależnych, zalecanym w sytuacjach, gdy nie można przyjąć założeń dotyczących rozkładu normalnego lub gdy dane mają skalę porządkową.

W celu dokonania diagnostycznego podziału badanych osób ze względu na nasilenie problematycznego korzystania z Internetu, zastosowano kryterium zaproponowane przez Poprawę (2011). Zgodnie z jego propozycją, przyjęto wartość krytyczną opartą na liczbie odpowiedzi wysokich (tzn. wartości 4 – „często” lub 5 – „zawsze”) udzielonych na 22 pytania składające się na *Test Problematycznego Używania Internetu* (TPUI). Osoby, które udzieliły co najmniej 11 odpowiedzi na poziomie  $\geq 4$ , zostały zakwalifikowane do grupy wysokiego nasilenia problematycznego korzystania z Internetu (PUI). Kryterium to opiera się na założeniu, że wysokie potwierdzenie przynajmniej połowy twierdzeń diagnostycznych ( $\geq 50\%$ ) świadczy o nasilonym występowaniu symptomów PUI. Charakterystykę grupy pod względem poziomu problematycznego korzystania z Internetu przedstawia tabela 16.

W celu porównania różnic w korzystaniu z Internetu w zależności od poziomu FOMO badanych podzielono na dwie grupy: osoby z niskim i wysokim poziomem FOMO. Podział ten oparto na medianie wyników w skali FOMO, która wyznaczyła środek rozkładu. Osoby z wynikami poniżej mediany zaklasyfikowano do grupy niskiego FOMO, a osoby z wynikami równymi lub powyżej mediany – do grupy wysokiego FOMO. Takie rozwiązanie pozwala na przeprowadzenie analizy porównawczej między grupami o podobnej liczebności. Takie podejście jest standardowe w analizach eksploracyjnych, gdy celem jest wyłonienie grup do porównań zamiast pracy z pełnym ciągłym rozkładem.

**Tabela 35.**

*Charakterystyka grupy pod względem poziomu strachu przed przeoczeniem (N=505)*

|                    | <i>N</i> | <i>%</i> |
|--------------------|----------|----------|
| Niski poziom FOMO  | 247      | 48,9     |
| Wysoki poziom FOMO | 258      | 51,1     |

#### **IX. Czy częstotliwość korzystania z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych różni się w zależności od poziomu problematycznego używania Internetu (PUI)?**

W poniższych tabelach przedstawiono rozkład odpowiedzi w celu czytelnego ukazania różnic między grupami. Dodatkowo podano mediany, które odzwierciedlają typowy poziom korzystania z Internetu w każdej grupie. W tabelach 38 i 39 zaprezentowano również wyniki testu U Manna–Whitneya dla kontekstów sytuacyjnych i społecznych korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI.

**Tabela 36.**

*Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach sytuacyjnych w grupach niskiego (n=389) i wysokiego (n=116) poziomu PUI*

|                                                                |                      |          | Niski poziom<br>PUI | Wysoki<br>poziom PUI |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------------------|----------------------|
| Korzystanie z Internetu w domu (pomiędzy różnymi czynnościami) | w ogóle              | <i>n</i> | 1                   | 1                    |
|                                                                |                      | %        | 0,3                 | 0,9                  |
|                                                                | 1 – 3 dni w tygodniu | <i>n</i> | 15                  | 9                    |
|                                                                |                      | %        | 3,9                 | 7,8                  |
|                                                                | 4 – 6 dni w tygodniu | <i>n</i> | 60                  | 35                   |
|                                                                |                      | %        | 15,4                | 30,1                 |
|                                                                | codziennie           | <i>n</i> | 313                 | 71                   |
|                                                                |                      | %        | 80,5                | 61,2                 |
|                                                                | <i>Me</i>            |          | 7                   | 7                    |
| Internet zaraz po przebudzeniu                                 | w ogóle              | <i>n</i> | 28                  | 3                    |
|                                                                |                      | %        | 7,2                 | 2,6                  |
|                                                                | 1 – 3 dni w tygodniu | <i>n</i> | 69                  | 15                   |
|                                                                |                      | %        | 17,8                | 12,9                 |
|                                                                | 4 – 6 dni w tygodniu | <i>n</i> | 81                  | 41                   |
|                                                                |                      | %        | 20,9                | 35,3                 |
|                                                                | codziennie           | <i>n</i> | 211                 | 57                   |
|                                                                |                      | %        | 54,2                | 49,1                 |
|                                                                | <i>Me</i>            |          | 7                   | 6                    |
| Internet przed snem w łóżku                                    | w ogóle              | <i>n</i> | 16                  | 1                    |
|                                                                |                      | %        | 4,1                 | 0,9                  |
|                                                                | 1 – 3 dni w tygodniu | <i>n</i> | 31                  | 8                    |
|                                                                |                      | %        | 7,9                 | 6,9                  |
|                                                                | 4 – 6 dni w tygodniu | <i>n</i> | 66                  | 33                   |
|                                                                |                      | %        | 17,0                | 28,4                 |
|                                                                | codziennie           | <i>n</i> | 276                 | 74                   |
|                                                                |                      | %        | 71,0                | 63,8                 |
|                                                                | <i>Me</i>            |          | 7                   | 7                    |
|                                                                | w ogóle              |          | <i>n</i>            | 45                   |
|                                                                |                      |          |                     | 4                    |

|                         |             |          | Niski poziom | Wysoki     |
|-------------------------|-------------|----------|--------------|------------|
|                         |             |          | PUI          | poziom PUI |
| Korzystanie z Internetu |             | %        | 11,6         | 3,4        |
| podczas posiłków        | 1 – 3 dni w | <i>n</i> | 87           | 17         |
|                         | tygodniu    | %        | 22,4         | 14,7       |
|                         | 4 – 6 dni w | <i>n</i> | 108          | 50         |
|                         | tygodniu    | %        | 27,9         | 43,2       |
|                         | codziennie  | <i>n</i> | 149          | 45         |
|                         |             | %        | 38,3         | 38,8       |
| <i>Me</i>               |             |          | 5            | 5          |

*Adnotacja. Me* – mediana.

Zaprezentowana w tabeli 36 analiza rozkładu częstotliwości korzystania z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych wykazała wyraźne różnice między grupami o niskim i wysokim poziomie PUI.

Najczęściej respondenci z obu grup korzystali z Internetu w domu między różnymi czynnościami – codziennie deklarowało to 80,5% osób z niskim poziomem PUI i 61,2% z wysokim (*Me*=7 w obu grupach). W przypadku sięgania po Internet zaraz po przebudzeniu codziennie korzystało 54,2% osób z niskim PUI i 49,1% z wysokim (*Me*=7 i 6). Podobny trend obserwowano przed snem w łóżku, gdzie codzienne korzystanie zadeklarowało 71,0% osób z niskim PUI i 63,8% z wysokim (*Me*=7 w obu grupach).

Korzystanie z Internetu podczas posiłków było znacznie rzadsze – codziennie deklarowało je ok. 38% osób w obu grupach (*Me*=5), przy czym osoby z wysokim PUI częściej wskazywały na częstotliwość tego rodzaju zachowania – 4-6 dni w tygodniu (43,2% vs. 27,9%).

**Tabela 37.**

*Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach społecznych w grupach niskiego (n=389) i wysokiego (n=116) poziomu PUI*

|                                                                                     |           |          | Niski poziom<br>PUI | Wysoki<br>poziom PUI |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------|----------------------|
| Podczas podróży<br>(komunikacja publiczna)                                          | nigdy     | <i>n</i> | 10                  | 3                    |
|                                                                                     |           | %        | 2,6                 | 2,6                  |
|                                                                                     | rzadko    | <i>n</i> | 13                  | 4                    |
|                                                                                     |           | %        | 3,3                 | 3,4                  |
|                                                                                     | czasami   | <i>n</i> | 42                  | 11                   |
|                                                                                     |           | %        | 10,8                | 9,5                  |
|                                                                                     | często    | <i>n</i> | 154                 | 41                   |
|                                                                                     |           | %        | 39,6                | 35,3                 |
|                                                                                     | zawsze    | <i>n</i> | 170                 | 57                   |
|                                                                                     |           | %        | 43,7                | 49,1                 |
|                                                                                     | <i>Me</i> |          | 3                   | 3                    |
| W czasie spotkań ze<br>znajomymi (w kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem) | nigdy     | <i>n</i> | 34                  | 4                    |
|                                                                                     |           | %        | 8,7                 | 3,4                  |
|                                                                                     | rzadko    | <i>n</i> | 160                 | 34                   |
|                                                                                     |           | %        | 41,1                | 29,3                 |
|                                                                                     | czasami   | <i>n</i> | 117                 | 41                   |
|                                                                                     |           | %        | 30,1                | 35,3                 |
|                                                                                     | często    | <i>n</i> | 54                  | 26                   |
|                                                                                     |           | %        | 13,9                | 22,4                 |
|                                                                                     | zawsze    | <i>n</i> | 24                  | 11                   |
|                                                                                     |           | %        | 6,2                 | 9,5                  |
|                                                                                     | <i>Me</i> |          | 2                   | 2                    |
| W czasie spotkań<br>rodzinnych (w kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem)   | nigdy     | <i>n</i> | 40                  | 9                    |
|                                                                                     |           | %        | 10,3                | 7,8                  |
|                                                                                     | rzadko    | <i>n</i> | 148                 | 35                   |
|                                                                                     |           | %        | 38,0                | 30,2                 |
|                                                                                     | czasami   | <i>n</i> | 117                 | 33                   |
|                                                                                     |           | %        | 30,1                | 28,4                 |

|                                          |           |          | Niski poziom<br>PUI | Wysoki<br>poziom PUI |
|------------------------------------------|-----------|----------|---------------------|----------------------|
| Podczas prowadzenia<br>samochodu         | często    | <i>n</i> | 58                  | 29                   |
|                                          |           | %        | 14,9                | 25,0                 |
|                                          | zawsze    | <i>n</i> | 26                  | 10                   |
|                                          |           | %        | 6,7                 | 8,6                  |
|                                          | <i>Me</i> |          | 2                   | 2                    |
|                                          | nigdy     | <i>n</i> | 265                 | 63                   |
|                                          |           | %        | 68,1                | 54,3                 |
|                                          | rzadko    | <i>n</i> | 74                  | 17                   |
|                                          |           | %        | 19,0                | 14,7                 |
|                                          | czasami   | <i>n</i> | 25                  | 18                   |
|                                          |           | %        | 6,4                 | 15,5                 |
|                                          | często    | <i>n</i> | 17                  | 11                   |
|                                          |           | %        | 4,4                 | 9,5                  |
|                                          | zawsze    | <i>n</i> | 8                   | 7                    |
|                                          |           | %        | 2,1                 | 6,0                  |
| Jako pieszy uczestnik ruchu<br>drogowego | <i>Me</i> |          | 0                   | 0                    |
|                                          | nigdy     | <i>n</i> | 85                  | 17                   |
|                                          |           | %        | 21,9                | 14,7                 |
|                                          | rzadko    | <i>n</i> | 128                 | 28                   |
|                                          |           | %        | 32,9                | 24,1                 |
|                                          | czasami   | <i>n</i> | 105                 | 41                   |
|                                          |           | %        | 27,0                | 35,3                 |
|                                          | często    | <i>n</i> | 55                  | 22                   |
|                                          |           | %        | 14,1                | 19,0                 |
|                                          | zawsze    | <i>n</i> | 16                  | 8                    |
|                                          |           | %        | 4,1                 | 6,9                  |
|                                          | <i>Me</i> |          | 1                   | 2                    |
| W teatrze lub kinie                      | nigdy     | <i>n</i> | 278                 | 53                   |
|                                          |           | %        | 71,5                | 45,7                 |
|                                          | rzadko    | <i>n</i> | 81                  | 25                   |
|                                          |           | %        | 20,8                | 21,6                 |

|                                                   |           |          | Niski poziom<br>PUI | Wysoki<br>poziom PUI |
|---------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------|----------------------|
| W trakcie wydarzeń<br>kulturalnych                | czasami   | <i>n</i> | 12                  | 26                   |
|                                                   |           | %        | 3,1                 | 22,4                 |
|                                                   | często    | <i>n</i> | 7                   | 9                    |
|                                                   |           | %        | 1,8                 | 7,8                  |
|                                                   | zawsze    | <i>n</i> | 11                  | 3                    |
|                                                   |           | %        | 2,8                 | 2,6                  |
|                                                   | <i>Me</i> |          | 0                   | 1                    |
|                                                   | nigdy     | <i>n</i> | 135                 | 24                   |
|                                                   |           | %        | 34,7                | 20,7                 |
|                                                   | rzadko    | <i>n</i> | 127                 | 32                   |
|                                                   |           | %        | 32,6                | 27,6                 |
|                                                   | czasami   | <i>n</i> | 82                  | 33                   |
|                                                   |           | %        | 21,1                | 28,4                 |
|                                                   | często    | <i>n</i> | 26                  | 18                   |
|                                                   |           | %        | 6,7                 | 15,5                 |
| Podczas Mszy lub spotkań<br>religijnych           | zawsze    | <i>n</i> | 19                  | 9                    |
|                                                   |           | %        | 4,9                 | 7,8                  |
|                                                   | <i>Me</i> |          | 1                   | 2                    |
|                                                   | nigdy     | <i>n</i> | 317                 | 73                   |
|                                                   |           | %        | 81,5                | 62,9                 |
|                                                   | rzadko    | <i>n</i> | 39                  | 11                   |
|                                                   |           | %        | 10,0                | 9,5                  |
|                                                   | czasami   | <i>n</i> | 10                  | 18                   |
|                                                   |           | %        | 2,6                 | 15,5                 |
|                                                   | często    | <i>n</i> | 11                  | 10                   |
|                                                   |           | %        | 2,8                 | 8,6                  |
|                                                   | zawsze    | <i>n</i> | 12                  | 4                    |
|                                                   |           | %        | 3,1                 | 3,4                  |
|                                                   | <i>Me</i> |          | 0                   | 0                    |
| Podczas wykładów na<br>uczelni, w trakcie szkoleń | nigdy     | <i>n</i> | 61                  | 16                   |
|                                                   |           | %        | 15,7                | 13,8                 |

|                                                                       |           |          | Niski poziom<br>PUI | Wysoki<br>poziom PUI |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------|----------------------|
| (w kontekście<br>niezwiązanym z tematem)                              | rzadko    | <i>n</i> | 77                  | 15                   |
|                                                                       |           | %        | 19,8                | 12,9                 |
|                                                                       | czasami   | <i>n</i> | 115                 | 43                   |
|                                                                       |           | %        | 29,6                | 37,1                 |
|                                                                       | często    | <i>n</i> | 95                  | 31                   |
|                                                                       |           | %        | 24,4                | 26,7                 |
|                                                                       | zawsze    | <i>n</i> | 41                  | 11                   |
|                                                                       |           | %        | 10,5                | 9,5                  |
|                                                                       | <i>Me</i> |          | 2                   | 2                    |
| W pracy (w kontekście<br>niezwiązanym z<br>obowiązkami<br>zawodowymi) | nigdy     | <i>n</i> | 71                  | 15                   |
|                                                                       |           | %        | 18,3                | 12,9                 |
|                                                                       | rzadko    | <i>n</i> | 76                  | 28                   |
|                                                                       |           | %        | 19,5                | 24,1                 |
|                                                                       | czasami   | <i>n</i> | 122                 | 39                   |
|                                                                       |           | %        | 31,4                | 33,6                 |
|                                                                       | często    | <i>n</i> | 86                  | 23                   |
|                                                                       |           | %        | 22,1                | 19,8                 |
|                                                                       | zawsze    | <i>n</i> | 34                  | 11                   |
|                                                                       |           | %        | 8,7                 | 9,5                  |
|                                                                       | <i>Me</i> |          | 2                   | 2                    |

*Adnotacja. Me* – mediana.

Przedstawiona w tabeli 37 analiza rozkładu korzystania z Internetu w różnych kontekstach społecznych wykazała wyraźne różnice między grupami niskiego i wysokiego poziomu PUI.

Najczęściej respondenci z obu grup korzystali z Internetu podczas podróży komunikacją publiczną – codziennie deklarowało to 43,7% osób z niskim PUI i 49,1% z wysokim (*Me*=3 w obu grupach). W grupie wysokiego PUI częściej niż w grupie niskiego PUI obserwowano również większą częstotliwość sięgania po Internet podczas spotkań ze znajomymi, rodzinnych spotkań niezwiązanych z tematem, jako pieszy uczestnik

ruchu drogowego, w teatrze i kinie, na wydarzeniach kulturalnych oraz podczas Mszy i spotkań religijnych.

W sytuacjach wymagających koncentracji i bezpieczeństwa, takich jak prowadzenie samochodu, respondenci z niskim PUI częściej deklarowali brak korzystania z Internetu (68,1% vs. 54,3%), podczas gdy osoby z wysokim PUI częściej sięgały po Internet.

W pozostałych kontekstach społecznych, takich jak wykłady, szkolenia czy korzystanie z Internetu w pracy (niezwiązane z obowiązkami zawodowymi), rozkład częstotliwości korzystania był zbliżony w obu grupach ( $Me=2$ ).

**Tabela 38.**

*Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów sytuacyjnych korzystania z Internetu w grupach o niskim ( $n=389$ ) i wysokim ( $n=116$ ) poziomie PUI*

|                                      | <b>Grupa<br/>poziomu PUI</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b><i>U</i></b> | <b><i>Z</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| W domu pomiędzy różnymi czynnościami | Niski                        | 263,86                   | 18339,0         | -4,09           | <0,001*         | -0,18           |
|                                      | Wysoki                       | 216,59                   |                 |                 |                 |                 |
| Zaraz po przebudzeniu                | Niski                        | 251,71                   | 22059,5         | -0,40           | 0,69            | -0,02           |
|                                      | Wysoki                       | 257,33                   |                 |                 |                 |                 |
| Leżąc w łóżku przed zaśnięciem       | Niski                        | 255,55                   | 21571,5         | -0,88           | 0,38            | -0,04           |
|                                      | Wysoki                       | 244,46                   |                 |                 |                 |                 |
| Podczas posiłku                      | Niski                        | 246,01                   | 19842,5         | -2,04           | 0,04*           | -0,09           |
|                                      | Wysoki                       | 276,44                   |                 |                 |                 |                 |

*Adnotacja.* *U* – statystyka U Manna–Whitneya, *Z* – wartość standaryzowana, *r* – miara efektu.

\*  $p < 0,05$

Analiza porównawcza z zastosowaniem testu U Manna–Whitneya wykazała, że po uwzględnieniu korekty Bonferroniego ( $\alpha=0,0125$ ) jedynie różnica w korzystaniu z Internetu w domu pomiędzy różnymi czynnościami pozostaje istotna statystycznie. Średnia ranga w tej sytuacji była wyższa w grupie osób z niskim poziomem PUI niż w

grupie o wysokim poziomie PUI (263,86 vs. 216,59;  $U=18339,0$ ;  $Z=-4,09$ ;  $p<0,001$ ;  $r=-0,18$ ). Pozostałe sytuacje – korzystanie z Internetu zaraz po przebudzeniu, przed snem w łóżku oraz podczas posiłku – po korekcie nie wykazały istotnych różnic między grupami ( $p>0,0125$ ).

Stosując korektę Bonferroniego, zwiększona została wiarygodność wyników, unikając fałszywie pozytywnych wniosków wynikających z przeprowadzania kilku testów jednocześnie. Korekta Bonferroniego jest stosowana, gdy przeprowadzanych jest wiele testów statystycznych jednocześnie, aby zmniejszyć ryzyko błędnego odrzucenia hipotezy zerowej (błąd typu I). Polega ona na podziale standardowego poziomu istotności ( $\alpha=0,05$ ) przez liczbę testów. W powyższym przypadku badano 4 konteksty sytuacyjne korzystania z Internetu, więc poziom istotności po korekcie wynosi 0,0125.

**Tabela 39.**

*Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów społecznych korzystania z Internetu w grupach o niskim ( $n=389$ ) i wysokim ( $n=116$ ) poziomie PUI*

|                                                                                        | <b>Grupa<br/>poziomu PUI</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b><i>U</i></b> | <b><i>Z</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Podczas podróży<br>(komunikacja publiczna)                                             | Niski                        | 250,04                   | 21409,0         | -0,91           | 0,37            | -0,04           |
|                                                                                        | Wysoki                       | 262,94                   |                 |                 |                 |                 |
| W czasie spotkań ze<br>znajomymi (w<br>kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem) | Niski                        | 241,00                   | 17892,5         | -3,55           | <0,001*         | -0,16           |
|                                                                                        | Wysoki                       | 293,25                   |                 |                 |                 |                 |
| W czasie spotkań<br>rodzinnych (w<br>kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem)   | Niski                        | 244,80                   | 19373,5         | -2,41           | 0,02*           | -0,11           |
|                                                                                        | Wysoki                       | 280,49                   |                 |                 |                 |                 |
| Podczas prowadzenia<br>samochodu                                                       | Niski                        | 242,62                   | 18523,0         | -3,45           | <0,001*         | -0,15           |
|                                                                                        | Wysoki                       | 287,82                   |                 |                 |                 |                 |

|                                                                                      | <b>Grupa<br/>poziomu PUI</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b><i>U</i></b> | <b><i>Z</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Jako pieszy uczestnik ruchu drogowego                                                | Niski                        | 243,06                   | 18695,0         | -2,90           | 0,004*          | -0,13           |
|                                                                                      | Wysoki                       | 286,34                   |                 |                 |                 |                 |
| W teatrze lub kinie                                                                  | Niski                        | 235,57                   | 15783,5         | -5,84           | <0,001*         | -0,26           |
|                                                                                      | Wysoki                       | 311,44                   |                 |                 |                 |                 |
| W trakcie wydarzeń kulturalnych                                                      | Niski                        | 239,50                   | 17311,5         | -3,96           | <0,001*         | -0,18           |
|                                                                                      | Wysoki                       | 298,26                   |                 |                 |                 |                 |
| Podczas Mszy lub spotkań religijnych                                                 | Niski                        | 241,55                   | 18107,0         | -4,40           | <0,001*         | -0,20           |
|                                                                                      | Wysoki                       | 291,41                   |                 |                 |                 |                 |
| Podczas wykładów na uczelni, w trakcie szkoleń (w kontekście niezwiązanym z tematem) | Niski                        | 249,93                   | 21368,0         | -0,89           | 0,37            | -0,04           |
|                                                                                      | Wysoki                       | 263,29                   |                 |                 |                 |                 |
| W pracy (w kontekście niezwiązanym z obowiązkami zawodowymi)                         | Niski                        | 251,97                   | 22159,5         | -0,30           | 0,76            | -0,01           |
|                                                                                      | Wysoki                       | 256,47                   |                 |                 |                 |                 |

*Adnotacja.* *U* – statystyka U Manna–Whitneya, *Z* – wartość standaryzowana, *r* – miara efektu.

\*  $p < 0,05$

Analiza porównawcza z zastosowaniem testu U Manna–Whitneya, uwzględniająca korektę Bonferroniego ( $\alpha=0,005$ ), wykazała wyraźne różnice w korzystaniu z Internetu w kontekstach społecznych i ryzykownych między osobami z niskim i wysokim poziomem PUI. Osoby z wysokim poziomem PUI częściej deklarowały korzystanie z Internetu w sytuacjach wymagających uwagi lub występujących w środowisku społecznym, w tym podczas spotkań ze znajomymi, prowadzenia samochodu, jako pieszy uczestnik ruchu drogowego, w teatrze lub kinie, podczas wydarzeń kulturalnych oraz Mszy i spotkań religijnych. W tych kontekstach średnie rangi w grupie wysokiego PUI

były istotnie wyższe ( $p < 0,005$ ; siła efektu  $r$  w zakresie -0,13 do -0,26), co wskazuje na częstsze sięganie po Internet.

W pozostałych sytuacjach, takich jak podróż komunikacją publiczną, uczestnictwo w wykładach lub szkoleniach, a także korzystanie w pracy (niezwiązane z obowiązkami zawodowymi), różnice między grupami nie były istotne statystycznie.

#### **X. Czy korzystanie z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych różni się w zależności od poziomu odczuwanego strachu przed przeoczeniem (FOMO)?**

W poniższych tabelach przedstawiono rozkład odpowiedzi w różnych kontekstach sytuacyjnych i społecznych w celu czytelnego ukazania różnic między grupami o wysokim i niskim poziomie FOMO. Dodatkowo podano mediany, które odzwierciedlają typowy poziom korzystania z Internetu w każdej grupie i uwzględniają pełen rozkład odpowiedzi. W tabelach 42 i 43 zaprezentowano również wyniki testu U Manna-Whitneya dla kontekstów sytuacyjnych i społecznych korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO.

**Tabela 40.**

*Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach sytuacyjnych w grupach niskiego ( $n=247$ ) i wysokiego ( $n=258$ ) poziomu FOMO*

|                                                                |             |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki<br>poziom<br>FOMO |
|----------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------------|--------------------------|
| Korzystanie z Internetu w domu (pomiędzy różnymi czynnościami) | w ogóle     | <i>n</i> | 0                    | 2                        |
|                                                                |             | %        | 0,0                  | 0,8                      |
|                                                                | 1 – 3 dni w | <i>n</i> | 11                   | 13                       |
|                                                                | tygodniu    | %        | 4,4                  | 5,1                      |
|                                                                | 4 – 6 dni w | <i>n</i> | 37                   | 58                       |
|                                                                | tygodniu    | %        | 15,1                 | 22,4                     |
|                                                                | codziennie  | <i>n</i> | 199                  | 185                      |
|                                                                |             | %        | 80,6                 | 717                      |
| <i>Me</i>                                                      |             | 7        | 7                    |                          |

|                                             |                         |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki<br>poziom<br>FOMO |
|---------------------------------------------|-------------------------|----------|----------------------|--------------------------|
| Internet zaraz po<br>przebudzeniu           | w ogóle                 | <i>n</i> | 18                   | 13                       |
|                                             |                         | %        | 7,3                  | 5,0                      |
|                                             | 1 – 3 dni w<br>tygodniu | <i>n</i> | 51                   | 33                       |
|                                             |                         | %        | 20,6                 | 12,8                     |
|                                             | 4 – 6 dni w<br>tygodniu | <i>n</i> | 49                   | 73                       |
|                                             |                         | %        | 19,8                 | 28,2                     |
|                                             | codziennie              | <i>n</i> | 129                  | 139                      |
|                                             |                         | %        | 52,2                 | 53,9                     |
|                                             | <i>Me</i>               |          | 7                    | 7                        |
| Internet przed snem w<br>łóżku              | w ogóle                 | <i>n</i> | 9                    | 8                        |
|                                             |                         | %        | 3,6                  | 3,1                      |
|                                             | 1 – 3 dni w<br>tygodniu | <i>n</i> | 22                   | 17                       |
|                                             |                         | %        | 8,9                  | 6,7                      |
|                                             | 4 – 6 dni w<br>tygodniu | <i>n</i> | 43                   | 56                       |
|                                             |                         | %        | 17,4                 | 21,7                     |
|                                             | codziennie              | <i>n</i> | 173                  | 177                      |
|                                             |                         | %        | 70,0                 | 68,6                     |
|                                             | <i>Me</i>               |          | 7                    | 7                        |
| Korzystanie z Internetu<br>podczas posiłków | w ogóle                 | <i>n</i> | 35                   | 14                       |
|                                             |                         | %        | 14,2                 | 5,4                      |
|                                             | 1 – 3 dni w<br>tygodniu | <i>n</i> | 63                   | 41                       |
|                                             |                         | %        | 25,5                 | 16,0                     |
|                                             | 4 – 6 dni w<br>tygodniu | <i>n</i> | 65                   | 93                       |
|                                             |                         | %        | 26,3                 | 36,1                     |
|                                             | codziennie              | <i>n</i> | 84                   | 110                      |
|                                             |                         | %        | 34,0                 | 42,6                     |
|                                             | <i>Me</i>               |          | 5                    | 5                        |

Adnotacja. *Me* – mediana.

Zaprezentowana w tabeli 40 analiza rozkładu częstotliwości korzystania z Internetu w różnych kontekstach sytuacyjnych w grupach o niskim i wysokim poziomie FOMO wykazała, że w obu grupach większość osób deklarowała codzienne korzystanie z Internetu w niemal wszystkich badanych kontekstach.

Najczęściej respondenci korzystali z Internetu w domu między różnymi czynnościami – codziennie deklarowało to 80,6% osób z niskim poziomem FOMO i 71,7% z wysokim ( $Me=7$  w obu grupach). W przypadku sięgania po Internet zaraz po przebudzeniu codziennie korzystało 52,2% osób z niskim poziomem FOMO i 53,9% z wysokim ( $Me=7$ ). Podobny trend obserwowano przed snem w łóżku, gdzie codziennie korzystało 70,0% i 68,6% badanych ( $Me=7$ ).

Korzystanie z Internetu podczas posiłków było mniej powszechne – codziennie deklarowało je 34,0% osób z niskim poziomem FOMO i 42,6% z wysokim, przy czym osoby z wysokim poziomem FOMO częściej wskazywały częstotliwość 4–6 dni w tygodniu (36,1% vs. 26,3%).

**Tabela 41.**

*Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach społecznych w grupach niskiego ( $n=247$ ) i wysokiego ( $n=258$ ) poziomu FOMO*

|                                            |         |     | <b>Niski poziom<br/>FOMO</b> | <b>Wysoki<br/>poziom<br/>FOMO</b> |
|--------------------------------------------|---------|-----|------------------------------|-----------------------------------|
| Podczas podróży<br>(komunikacja publiczna) | nigdy   | $n$ | 5                            | 8                                 |
|                                            |         | %   | 2,0                          | 3,1                               |
|                                            | rzadko  | $n$ | 9                            | 8                                 |
|                                            |         | %   | 3,6                          | 3,1                               |
|                                            | czasami | $n$ | 28                           | 25                                |
|                                            |         | %   | 11,3                         | 9,7                               |
|                                            | często  | $n$ | 104                          | 91                                |
|                                            |         | %   | 42,1                         | 35,3                              |
|                                            | zawsze  | $n$ | 101                          | 126                               |
|                                            |         | %   | 40,9                         | 48,8                              |

|                                                                                     |         |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki<br>poziom<br>FOMO |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------|--------------------------|
|                                                                                     |         |          | 3                    | 3                        |
| W czasie spotkań ze<br>znajomymi (w kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem) | nigdy   | <i>n</i> | 23                   | 15                       |
|                                                                                     |         | %        | 9,3                  | 5,8                      |
|                                                                                     | rzadko  | <i>n</i> | 109                  | 85                       |
|                                                                                     |         | %        | 44,1                 | 32,9                     |
|                                                                                     | czasami | <i>n</i> | 71                   | 87                       |
|                                                                                     |         | %        | 28,7                 | 33,7                     |
|                                                                                     | często  | <i>n</i> | 30                   | 50                       |
|                                                                                     |         | %        | 12,1                 | 19,4                     |
|                                                                                     | zawsze  | <i>n</i> | 14                   | 21                       |
|                                                                                     |         | %        | 5,7                  | 8,1                      |
|                                                                                     |         |          | 1                    | 2                        |
| W czasie spotkań<br>rodzinnych (w kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem)   | nigdy   | <i>n</i> | 28                   | 21                       |
|                                                                                     |         | %        | 11,3                 | 8,1                      |
|                                                                                     | rzadko  | <i>n</i> | 102                  | 81                       |
|                                                                                     |         | %        | 41,3                 | 31,4                     |
|                                                                                     | czasami | <i>n</i> | 73                   | 77                       |
|                                                                                     |         | %        | 29,6                 | 29,8                     |
|                                                                                     | często  | <i>n</i> | 29                   | 58                       |
|                                                                                     |         | %        | 11,7                 | 22,5                     |
|                                                                                     | zawsze  | <i>n</i> | 15                   | 21                       |
|                                                                                     |         | %        | 6,1                  | 8,1                      |
|                                                                                     |         |          | 1                    | 2                        |
| Podczas prowadzenia<br>samochodu                                                    | nigdy   | <i>n</i> | 179                  | 149                      |
|                                                                                     |         | %        | 72,5                 | 57,8                     |
|                                                                                     | rzadko  | <i>n</i> | 39                   | 52                       |
|                                                                                     |         | %        | 15,8                 | 20,2                     |
|                                                                                     | czasami | <i>n</i> | 12                   | 31                       |
|                                                                                     |         | %        | 4,9                  | 12,0                     |
|                                                                                     | często  | <i>n</i> | 10                   | 18                       |
|                                                                                     |         |          |                      |                          |

|                                          |           |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki<br>poziom<br>FOMO |
|------------------------------------------|-----------|----------|----------------------|--------------------------|
| Jako pieszy uczestnik ruchu<br>drogowego |           | %        | 4,0                  | 7,0                      |
|                                          |           | <i>n</i> | 7                    | 8                        |
|                                          | zawsze    | %        | 2,8                  | 3,1                      |
|                                          | <i>Me</i> |          | 0                    | 0                        |
|                                          |           | <i>n</i> | 58                   | 44                       |
|                                          | nigdy     | %        | 23,5                 | 17,1                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 88                   | 68                       |
|                                          | rzadko    | %        | 35,6                 | 26,4                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 59                   | 87                       |
|                                          | czasami   | %        | 23,9                 | 33,7                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 30                   | 47                       |
|                                          | często    | %        | 12,1                 | 18,2                     |
| W teatrze lub kinie                      |           | <i>n</i> | 12                   | 12                       |
|                                          | zawsze    | %        | 4,9                  | 4,7                      |
|                                          | <i>Me</i> |          | 1                    | 2                        |
|                                          |           | <i>n</i> | 180                  | 151                      |
|                                          | nigdy     | %        | 72,9                 | 58,5                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 51                   | 55                       |
|                                          | rzadko    | %        | 20,6                 | 21,3                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 5                    | 33                       |
|                                          | czasami   | %        | 2,0                  | 12,8                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 2                    | 14                       |
|                                          | często    | %        | 0,8                  | 5,4                      |
|                                          |           | <i>n</i> | 9                    | 5                        |
| W trakcie wydarzeń<br>kulturalnych       | zawsze    | %        | 3,6                  | 1,9                      |
|                                          | <i>Me</i> |          | 0                    | 0                        |
|                                          |           | <i>n</i> | 94                   | 65                       |
|                                          | nigdy     | %        | 38,1                 | 25,2                     |
|                                          |           | <i>n</i> | 79                   | 80                       |
|                                          | rzadko    | %        | 32,0                 | 31,0                     |

|                                         |                                                                                               |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki<br>poziom<br>FOMO |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------|
| Podczas Mszy lub spotkań<br>religijnych | czasami                                                                                       | <i>n</i> | 52                   | 63                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 21,1                 | 24,4                     |
|                                         | często                                                                                        | <i>n</i> | 13                   | 31                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 5,3                  | 12,0                     |
|                                         | zawsze                                                                                        | <i>n</i> | 9                    | 19                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 3,6                  | 7,4                      |
|                                         | <i>Me</i>                                                                                     |          | 1                    | 1                        |
|                                         | nigdy                                                                                         | <i>n</i> | 207                  | 183                      |
|                                         |                                                                                               | %        | 83,8                 | 70,9                     |
|                                         | rzadko                                                                                        | <i>n</i> | 22                   | 28                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 8,9                  | 10,9                     |
|                                         | Podczas wykładów na<br>uczelni, w trakcie szkoleń<br>(w kontekście<br>niezwiązanym z tematem) | czasami  | <i>n</i>             | 6                        |
| %                                       |                                                                                               |          | 2,4                  | 8,5                      |
| często                                  |                                                                                               | <i>n</i> | 4                    | 17                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 1,6                  | 6,6                      |
| zawsze                                  |                                                                                               | <i>n</i> | 8                    | 8                        |
|                                         |                                                                                               | %        | 3,2                  | 3,1                      |
| <i>Me</i>                               |                                                                                               | 0        | 0                    |                          |
| nigdy                                   |                                                                                               | <i>n</i> | 41                   | 36                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 16,6                 | 14,0                     |
| rzadko                                  |                                                                                               | <i>n</i> | 51                   | 41                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 20,6                 | 15,9                     |
|                                         |                                                                                               | czasami  | <i>n</i>             | 70                       |
|                                         | %                                                                                             |          | 28,3                 | 34,1                     |
|                                         | często                                                                                        | <i>n</i> | 60                   | 66                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 24,3                 | 25,6                     |
|                                         | zawsze                                                                                        | <i>n</i> | 25                   | 27                       |
|                                         |                                                                                               | %        | 10,1                 | 10,5                     |
|                                         | <i>Me</i>                                                                                     |          | 2                    | 2                        |
|                                         | nigdy                                                                                         | <i>n</i> | 46                   | 40                       |
|                                         |                                                                                               |          |                      |                          |

|                       |           |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki<br>poziom<br>FOMO |
|-----------------------|-----------|----------|----------------------|--------------------------|
| W pracy (w kontekście |           | %        | 18,6                 | 15,5                     |
| niezwiązanym z        |           | <i>n</i> | 57                   | 47                       |
| obowiązkami           | rzadko    | %        | 23,1                 | 18,2                     |
| zawodowymi)           |           | <i>n</i> | 72                   | 89                       |
|                       | czasami   | %        | 29,1                 | 34,5                     |
|                       |           | <i>n</i> | 50                   | 59                       |
|                       | często    | %        | 20,2                 | 22,9                     |
|                       |           | <i>n</i> | 22                   | 23                       |
|                       | zawsze    | %        | 8,9                  | 8,9                      |
|                       | <i>Me</i> |          | 2                    | 2                        |

*Adnotacja. Me* – mediana.

Zaprezentowana w tabeli 41 analiza rozkładu odpowiedzi wskazuje, że osoby z wysokim poziomem FOMO częściej niż osoby z niskim poziomem FOMO korzystały z Internetu w sytuacjach społecznych i ryzykownych. W grupie wysokiego FOMO wyższe były odsetki osób deklarujących częste lub codzienne korzystanie podczas podróży komunikacją publiczną (48,8% vs. 40,9%), spotkań ze znajomymi (27,5% vs. 17,8%), spotkań rodzinnych (30,6% vs. 18,4%), jako pieszy uczestnik ruchu drogowego (22,9% vs. 17,0%), w teatrze i kinie (18,2% vs. 6,4%), na wydarzeniach kulturalnych (19,4% vs. 8,9%) oraz podczas Mszy i spotkań religijnych (18,2% vs. 7,2%).

W sytuacjach wymagających koncentracji lub potencjalnie ryzykownych, takich jak prowadzenie samochodu, respondenci z niskim poziomem FOMO częściej deklarowali brak korzystania z Internetu (72,5% vs. 57,8%), podczas gdy osoby z wysokim poziomem FOMO sięgały po Internet częściej, choć nadal w większości sporadycznie.

W kontekstach neutralnych, takich jak wykłady, szkolenia czy praca niezwiązana z obowiązkami zawodowymi, rozkład częstotliwości korzystania był podobny w obu grupach (*Me*=2), co wskazuje na zbliżony wzorzec zachowań niezależnie od poziomu FOMO.

**Tabela 42.**

*Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów sytuacyjnych korzystania z Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO*

|                                      | <b>Grupa<br/>poziomu<br/>FOMO</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b>U</b> | <b>Z</b> | <b>p</b> | <b>r</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| W domu pomiędzy różnymi czynnościami | Niski                             | 263,61                   | 29242,0  | -2,14    | 0,03*    | -0,1     |
|                                      | Wysoki                            | 242,84                   |          |          |          |          |
| Zaraz po przebudzeniu                | Niski                             | 244,47                   | 29757,0  | -1,4     | 0,16     | -0,06    |
|                                      | Wysoki                            | 261,16                   |          |          |          |          |
| Leżąc w łóżku przed zaśnięciem       | Niski                             | 253,98                   | 31621,5  | -0,18    | 0,86     | -0,01    |
|                                      | Wysoki                            | 252,06                   |          |          |          |          |
| Podczas posiłku                      | Niski                             | 229,86                   | 26146,5  | -3,60    | <0,001*  | -0,16    |
|                                      | Wysoki                            | 275,16                   |          |          |          |          |

*Adnotacja.* U – statystyka U Manna–Whitneya, Z – wartość standaryzowana, r – miara efektu.

\*  $p < 0,05$

Przedstawiona w tabeli 42 analiza z wykorzystaniem testu U Manna–Whitneya z uwzględnieniem korekty Bonferroniego ( $\alpha=0,0125$ ) wykazała, że istotne różnice między grupami niskiego i wysokiego poziomu FOMO wystąpiły jedynie w kontekście korzystania z Internetu podczas posiłków ( $U=26146,5$ ;  $Z=-3,60$ ;  $p<0,001$ ;  $r=-0,16$ ). Osoby o wysokim poziomie FOMO znacznie częściej sięgały po Internet w tej sytuacji niż osoby o niskim poziomie FOMO.

W pozostałych kontekstach – korzystania z Internetu w domu pomiędzy różnymi czynnościami, zaraz po przebudzeniu oraz przed snem w łóżku – różnice nie osiągnęły poziomu istotności po zastosowaniu korekty (wszystkie  $p>0,0125$ ).

Zastosowanie korekty Bonferroniego było uzasadnione ze względu na wielokrotne testowanie, które zwiększa ryzyko błędu I rodzaju (fałszywego odrzucenia hipotezy

zerowej). Dzięki tej procedurze można mieć większą pewność, że uzyskane wyniki odzwierciedlają rzeczywiste zależności, a nie przypadkowe fluktuacje danych.

**Tabela 43.**

*Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów społecznych korzystania z Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO*

|                                                                                        | <b>Grupa<br/>poziomu<br/>FOMO</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b>U</b> | <b>Z</b> | <b>p</b> | <b>r</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Podczas podróży<br>(komunikacja publiczna)                                             | Niski                             | 243,91                   | 29617,0  | -1,49    | 0,14     | -0,07    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 261,71                   |          |          |          |          |
| W czasie spotkań ze<br>znajomymi (w<br>kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem) | Niski                             | 231,10                   | 26453,5  | -3,46    | <0,001*  | -0,15    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 273,97                   |          |          |          |          |
| W czasie spotkań<br>rodzinnych (w<br>kontekście<br>niezwiązanym z tym<br>spotkaniem)   | Niski                             | 231,56                   | 26568,0  | -3,37    | <0,001*  | -0,15    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 273,52                   |          |          |          |          |
| Podczas prowadzenia<br>samochodu                                                       | Niski                             | 233,10                   | 26946,5  | -3,54    | <0,001*  | -0,16    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 272,06                   |          |          |          |          |
| Jako pieszy uczestnik<br>ruchu drogowego                                               | Niski                             | 233,37                   | 27013,5  | -3,06    | 0,002*   | -0,14    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 271,80                   |          |          |          |          |
| W teatrze lub kinie                                                                    | Niski                             | 231,68                   | 26597,5  | -3,82    | <0,001*  | -0,17    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 273,41                   |          |          |          |          |
| W trakcie wydarzeń<br>kulturalnych                                                     | Niski                             | 227,93                   | 25670,0  | -3,93    | <0,001*  | -0,18    |
|                                                                                        | Wysoki                            | 277,00                   |          |          |          |          |
|                                                                                        | Niski                             | 235,76                   | 27604,5  | -3,54    | <0,001*  | -0,16    |

|                                                                                      | <b>Grupa<br/>poziomu<br/>FOMO</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b><i>U</i></b> | <b><i>Z</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Podczas Mszy lub spotkań religijnych                                                 | Wysoki                            | 269,51                   |                 |                 |                 |                 |
| Podczas wykładów na uczelni, w trakcie szkoleń (w kontekście niezwiązanym z tematem) | Niski                             | 245,79                   |                 |                 |                 |                 |
|                                                                                      |                                   |                          | 30082,0         | -1,12           | 0,263           | -0,05           |
|                                                                                      | Wysoki                            | 259,90                   |                 |                 |                 |                 |
| W pracy (w kontekście niezwiązanym z obowiązkami zawodowymi)                         | Niski                             | 244,27                   |                 |                 |                 |                 |
|                                                                                      |                                   |                          | 29705,5         | -1,36           | 0,175           | -0,06           |
|                                                                                      | Wysoki                            | 261,36                   |                 |                 |                 |                 |

*Adnotacja.* *U* – statystyka U Manna–Whitneya, *Z* – wartość standaryzowana, *r* – miara efektu.

\*  $p < 0,05$

Zaprezentowana w tabeli 43 analiza testem U Manna–Whitneya wykazała istotne różnice między osobami o niskim i wysokim poziomie FOMO w większości kontekstów społecznych. Po zastosowaniu korekty Bonferroniego ( $\alpha = 0,005$ ) istotne różnice utrzymały się podczas: spotkań ze znajomymi ( $U = 26453,5$ ;  $Z = -3,46$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,15$ ), spotkań rodzinnych ( $U = 26568,0$ ;  $Z = -3,37$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,15$ ), prowadzenia samochodu ( $U = 26946,5$ ;  $Z = -3,54$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,16$ ), bycia pieszym uczestnikiem ruchu drogowego ( $U = 27013,5$ ;  $Z = -3,06$ ;  $p = 0,002$ ;  $r = -0,14$ ), w teatrze/kinie ( $U = 26597,5$ ;  $Z = -3,82$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,17$ ), podczas wydarzeń kulturalnych ( $U = 25670,0$ ;  $Z = -3,93$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,18$ ) oraz podczas Mszy i spotkań religijnych ( $U = 27604,5$ ;  $Z = -3,54$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,16$ ).

We wszystkich powyższych sytuacjach osoby o wysokim poziomie FOMO częściej korzystały z Internetu niż osoby o niskim FOMO. Natomiast w sytuacjach takich jak podróż komunikacją publiczną, wykłady/szkolenia czy praca różnice nie osiągnęły istotności statystycznej po uwzględnieniu poprawki.

## XI. Czy częstotliwość poszczególnych reakcji na brak dostępu do Internetu różni się w zależności od poziomu problematycznego korzystania z Internetu (PUI)?

W tabeli 44 przedstawiono rozkład procentowy odpowiedzi dla poszczególnych reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach osób o niskim i wysokim poziomie problematycznego korzystania z Internetu. Dodatkowo zamieszczono wartości median, które obrazują typowy poziom częstotliwości reakcji w każdej grupie. W tabeli 49 zawarto wyniki testu U Manna–Whitneya, umożliwiające ocenę, czy różnice między grupami są statystycznie istotne.

**Tabela 44.**

*Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=389) i wysokim (n=116) poziomie PUI*

|               |           |          | Niski poziom<br>PUI | Wysoki poziom<br>PUI |
|---------------|-----------|----------|---------------------|----------------------|
| Poczucie nudy | nigdy     | <i>n</i> | 27                  | 3                    |
|               |           | %        | 6,9                 | 2,6                  |
|               | rzadko    | <i>n</i> | 66                  | 9                    |
|               |           | %        | 17,0                | 7,8                  |
|               | czasami   | <i>n</i> | 163                 | 43                   |
|               |           | %        | 41,9                | 37,1                 |
|               | często    | <i>n</i> | 106                 | 40                   |
|               |           | %        | 27,2                | 34,5                 |
|               | zawsze    | <i>n</i> | 27                  | 21                   |
|               |           | %        | 6,9                 | 18,1                 |
|               | <i>Me</i> |          | 2                   | 3                    |
| Stres         | nigdy     | <i>n</i> | 181                 | 10                   |
|               |           | %        | 46,5                | 8,6                  |
|               | rzadko    | <i>n</i> | 115                 | 28                   |
|               |           | %        | 29,6                | 24,1                 |
|               | czasami   | <i>n</i> | 55                  | 45                   |
|               |           | %        | 14,1                | 38,8                 |
|               | często    | <i>n</i> | 25                  | 19                   |

|                              |           |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|------------------------------|-----------|----------|--------------|---------------|
|                              |           |          | PUI          | PUI           |
| Wrażenie bycia poza obiegiem |           | %        | 6,4          | 16,4          |
|                              |           | <i>n</i> | 13           | 14            |
|                              | zawsze    | %        | 3,3          | 12,1          |
|                              | <i>Me</i> |          | 1            | 2             |
|                              |           | <i>n</i> | 201          | 23            |
|                              | nigdy     | %        | 51,7         | 19,8          |
|                              |           | <i>n</i> | 92           | 21            |
|                              | rzadko    | %        | 23,7         | 18,1          |
|                              |           | <i>n</i> | 62           | 38            |
|                              | czasami   | %        | 15,9         | 32,8          |
|                              |           | <i>n</i> | 18           | 23            |
|                              | często    | %        | 4,6          | 19,8          |
|                              |           | <i>n</i> | 16           | 11            |
|                              | zawsze    | %        | 4,1          | 9,5           |
| Nerwowość                    |           |          | 0            | 2             |
|                              | <i>Me</i> |          | 0            | 2             |
|                              |           | <i>n</i> | 206          | 11            |
|                              | nigdy     | %        | 53,0         | 9,5           |
|                              |           | <i>n</i> | 95           | 26            |
|                              | rzadko    | %        | 24,4         | 22,4          |
|                              |           | <i>n</i> | 53           | 42            |
|                              | czasami   | %        | 13,6         | 36,2          |
|                              |           | <i>n</i> | 21           | 26            |
|                              | często    | %        | 5,4          | 22,4          |
|                              |           | <i>n</i> | 14           | 11            |
|                              | zawsze    | %        | 3,6          | 9,5           |
|                              |           |          | 0            | 2             |
|                              | <i>Me</i> |          | 0            | 2             |
| Rozdrażnienie                |           | <i>n</i> | 202          | 9             |
|                              | nigdy     | %        | 51,9         | 7,8           |
|                              |           | <i>n</i> | 94           | 26            |
|                              | rzadko    | %        | 24,2         | 22,4          |
|                              |           | <i>n</i> | 54           | 43            |
|                              | czasami   |          |              |               |
|                              |           |          |              |               |

|                     |           |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|---------------------|-----------|----------|--------------|---------------|
|                     |           |          | PUI          | PUI           |
| Brak koncentracji   |           | %        | 13,9         | 37,1          |
|                     | często    | <i>n</i> | 26           | 25            |
|                     |           | %        | 6,7          | 21,6          |
|                     | zawsze    | <i>n</i> | 13           | 13            |
|                     |           | %        | 3,3          | 11,2          |
|                     | <i>Me</i> |          | 0            | 2             |
|                     | nigdy     | <i>n</i> | 216          | 12            |
|                     |           | %        | 55,5         | 10,3          |
|                     | rzadko    | <i>n</i> | 103          | 31            |
|                     |           | %        | 26,5         | 26,7          |
|                     | czasami   | <i>n</i> | 45           | 42            |
|                     |           | %        | 11,6         | 36,2          |
|                     | często    | <i>n</i> | 17           | 26            |
|                     |           | %        | 4,4          | 22,4          |
|                     | zawsze    | <i>n</i> | 8            | 5             |
|                     |           | %        | 2,1          | 4,3           |
| Pobudzenie          | <i>Me</i> |          | 0            | 2             |
|                     | nigdy     | <i>n</i> | 227          | 13            |
|                     |           | %        | 58,4         | 11,2          |
|                     | rzadko    | <i>n</i> | 93           | 39            |
|                     |           | %        | 23,9         | 33,6          |
|                     | czasami   | <i>n</i> | 37           | 39            |
|                     |           | %        | 9,5          | 33,6          |
|                     | często    | <i>n</i> | 19           | 22            |
|                     |           | %        | 4,9          | 19,0          |
|                     | zawsze    | <i>n</i> | 13           | 3             |
|                     |           | %        | 3,3          | 2,6           |
|                     | <i>Me</i> |          | 0            | 2             |
| Poczucie samotności | nigdy     | <i>n</i> | 179          | 15            |
|                     |           | %        | 46,0         | 12,9          |
|                     | rzadko    | <i>n</i> | 115          | 28            |
|                     |           |          |              |               |

|                    |           | Niski poziom | Wysoki poziom |      |
|--------------------|-----------|--------------|---------------|------|
|                    |           | PUI          | PUI           |      |
| Poczucie niepokoju |           | %            | 29,6          | 24,1 |
|                    | czasami   | <i>n</i>     | 53            | 37   |
|                    |           | %            | 13,6          | 31,9 |
|                    | często    | <i>n</i>     | 25            | 28   |
|                    |           | %            | 6,4           | 24,1 |
|                    | zawsze    | <i>n</i>     | 17            | 8    |
|                    |           | %            | 4,4           | 6,9  |
|                    | <i>Me</i> |              | 1             | 2    |
|                    | nigdy     | <i>n</i>     | 209           | 7    |
|                    |           | %            | 53,7          | 6,0  |
|                    | rzadko    | <i>n</i>     | 91            | 35   |
|                    |           | %            | 23,4          | 30,2 |
|                    | czasami   | <i>n</i>     | 44            | 35   |
|                    |           | %            | 11,3          | 30,2 |
|                    | często    | <i>n</i>     | 31            | 28   |
|                    |           | %            | 8,0           | 24,1 |
| Poczucie strachu   | zawsze    | <i>n</i>     | 14            | 11   |
|                    |           | %            | 3,6           | 9,5  |
|                    | <i>Me</i> |              | 0             | 2    |
|                    | nigdy     | <i>n</i>     | 253           | 16   |
|                    |           | %            | 65,0          | 13,8 |
|                    | rzadko    | <i>n</i>     | 79            | 36   |
|                    |           | %            | 20,3          | 31,0 |
|                    | czasami   | <i>n</i>     | 33            | 30   |
|                    |           | %            | 8,5           | 25,9 |
|                    | często    | <i>n</i>     | 13            | 21   |
|                    |           | %            | 3,3           | 18,1 |
|                    | zawsze    | <i>n</i>     | 11            | 13   |
|                    |           | %            | 2,8           | 11,2 |
|                    | <i>Me</i> |              | 0             | 2    |
|                    | nigdy     | <i>n</i>     | 333           | 51   |

|                                                            |           |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------------|---------------|
|                                                            |           |          | PUI          | PUI           |
| Nudności, zawroty                                          | %         |          | 85,6         | 44,0          |
| głowy, bóle brzucha                                        | rzadko    | <i>n</i> | 25           | 29            |
|                                                            |           | %        | 6,4          | 25,0          |
|                                                            | czasami   | <i>n</i> | 16           | 20            |
|                                                            |           | %        | 4,1          | 17,2          |
|                                                            | często    | <i>n</i> | 7            | 12            |
|                                                            |           | %        | 1,8          | 10,3          |
|                                                            | zawsze    | <i>n</i> | 8            | 4             |
|                                                            |           | %        | 2,1          | 3,4           |
|                                                            | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
| Zwiększona potliwość                                       | nigdy     | <i>n</i> | 330          | 52            |
|                                                            |           | %        | 84,8         | 44,8          |
|                                                            | rzadko    | <i>n</i> | 28           | 20            |
|                                                            |           | %        | 7,2          | 17,2          |
|                                                            | czasami   | <i>n</i> | 14           | 23            |
|                                                            |           | %        | 3,6          | 19,8          |
|                                                            | często    | <i>n</i> | 9            | 16            |
|                                                            |           | %        | 2,3          | 13,8          |
|                                                            | zawsze    | <i>n</i> | 8            | 5             |
|                                                            |           | %        | 2,1          | 4,3           |
|                                                            | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
| Złudne wrażenie<br>sygnału telefonu<br>(dzwonek, wibracje) | nigdy     | <i>n</i> | 187          | 29            |
|                                                            |           | %        | 48,1         | 25,0          |
|                                                            | rzadko    | <i>n</i> | 95           | 19            |
|                                                            |           | %        | 24,4         | 16,4          |
|                                                            | czasami   | <i>n</i> | 68           | 33            |
|                                                            |           | %        | 17,5         | 28,4          |
|                                                            | często    | <i>n</i> | 28           | 27            |
|                                                            |           | %        | 7,2          | 23,3          |
|                                                            | zawsze    | <i>n</i> | 11           | 8             |
|                                                            |           |          |              |               |

|  |           | Niski poziom<br>PUI | Wysoki poziom<br>PUI |
|--|-----------|---------------------|----------------------|
|  | %         | 2,8                 | 6,9                  |
|  | <i>Me</i> | 1                   | 2                    |

*Adnotacja. Me* – mediana.

Przedstawiona w tabeli 44 analiza rozkładu odpowiedzi wykazała, że osoby z wysokim poziomem problematycznego korzystania z Internetu częściej doświadczają negatywnych stanów emocjonalnych i somatycznych w sytuacji braku dostępu do Internetu niż osoby z niskim poziomem PUI. Na przykład poczucie nudy często lub zawsze odczuwało 52,6% osób z wysokim poziomem PUI wobec 34,1% w grupie niskiego PUI ( $Me=3$  vs.  $Me=2$ ). Podobnie stres w takich sytuacjach zgłaszało często lub zawsze 28,5% badanych z wysokim poziomem PUI w porównaniu z jedynie 9,7% w grupie niskiego PUI ( $Me=2$  vs.  $Me=1$ ). Wyraźne różnice zaobserwowano również w zakresie wrażenia bycia poza obiegiem – często lub zawsze doświadczало go 29,3% osób z wysokim PUI wobec 8,7% w grupie niskiego PUI ( $Me=2$  vs.  $Me=0$ ).

Wysoki poziom PUI wiązał się także z nasileniem reakcji takich jak nerwowość (często/zawsze: 31,9% vs. 9,0%), rozdrażnienie (32,8% vs. 10,0%), brak koncentracji (26,7% vs. 6,5%), poczucie niepokoju (33,6% vs. 11,6%) czy poczucie strachu (29,3% vs. 6,1%). W grupie wysokiego poziomu PUI częściej zgłaszano również objawy somatyczne, m.in. nudności, zawroty głowy czy bóle brzucha (30,9% vs. 3,9%), zwiększoną potliwość (37,9% vs. 4,4%) oraz złudne wrażenie sygnału telefonu (30,2% vs. 10,0%).

Wartości median odróżniały obie grupy – w przypadku większości zmiennych w grupie niskiego poziomu PUI wynosiły 0–1 (odpowiedzi „*nigdy*” lub „*rzadko*”), natomiast w grupie wysokiego poziomu PUI 2–3, co oznaczało, że negatywne reakcje występowały u nich znacznie częściej i były bardziej nasilone.

**Tabela 45.**

*Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=389) i wysokim (n=116) poziomie PUI*

|                                          | <b>Grupa<br/>poziomu PUI</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b>U</b> | <b>Z</b> | <b>p</b> | <b>r</b> |
|------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Poczucie nudy                            | Niski                        | 238,17                   | 16794,5  | -4,40    | <0,001*  | -0,20    |
|                                          | Wysoki                       | 302,72                   |          |          |          |          |
| Stres                                    | Niski                        | 222,56                   | 10722,0  | -8,98    | <0,001*  | -0,40    |
|                                          | Wysoki                       | 355,07                   |          |          |          |          |
| Wrażenie bycia poza<br>obiegami          | Niski                        | 227,78                   | 12750,5  | -7,53    | <0,001*  | -0,34    |
|                                          | Wysoki                       | 337,58                   |          |          |          |          |
| Nerwowość                                | Niski                        | 220,62                   | 9966,0   | -9,63    | <0,001*  | -0,43    |
|                                          | Wysoki                       | 361,59                   |          |          |          |          |
| Rozdrażnienie                            | Niski                        | 220,20                   | 9804,5   | -9,72    | <0,001*  | -0,44    |
|                                          | Wysoki                       | 362,98                   |          |          |          |          |
| Brak koncentracji                        | Niski                        | 219,63                   | 9582,5   | -10,01   | <0,001*  | -0,44    |
|                                          | Wysoki                       | 364,89                   |          |          |          |          |
| Pobudzenie                               | Niski                        | 222,17                   | 10570,0  | -9,32    | <0,001*  | -0,42    |
|                                          | Wysoki                       | 356,38                   |          |          |          |          |
| Poczucie samotności                      | Niski                        | 226,34                   | 12191,0  | -7,87    | <0,001*  | -0,35    |
|                                          | Wysoki                       | 342,41                   |          |          |          |          |
| Poczucie niepokoju                       | Niski                        | 220,57                   | 9947,0   | -9,64    | <0,001*  | -0,43    |
|                                          | Wysoki                       | 361,75                   |          |          |          |          |
| Poczucie strachu                         | Niski                        | 218,98                   | 9328,0   | -10,50   | <0,001*  | -0,47    |
|                                          | Wysoki                       | 367,09                   |          |          |          |          |
| Nudności, zawroty<br>głowy, bóle brzucha | Niski                        | 228,99                   | 13223,0  | -9,06    | <0,001*  | -0,40    |
|                                          | Wysoki                       | 333,51                   |          |          |          |          |
| Zwiększona potliwość                     | Niski                        | 229,24                   | 13320,0  | -8,91    | <0,001*  | -0,39    |
|                                          | Wysoki                       | 332,67                   |          |          |          |          |

|                                                            | <b>Grupa<br/>poziomu PUI</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b><i>U</i></b> | <b><i>Z</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Złudne wrażenie<br>sygnału telefonu<br>(dzwonek, wibracje) | Niski                        | 232,62                   | 14633,0         | -6,06           | <0,001*         | -0,27           |
|                                                            | Wysoki                       | 321,35                   |                 |                 |                 |                 |

*Adnotacja.* *U* – statystyka U Manna–Whitneya, *Z* – wartość standaryzowana, *r* – miara efektu.

\*  $p < 0,05$

Zaprezentowaną w tabeli 45 analizę przeprowadzono testem U Manna–Whitneya, porównującym grupy osób o niskim ( $n=389$ ) i wysokim ( $n=116$ ) poziomie PUI pod względem reakcji na brak dostępu do Internetu. Wyniki wykazały, że we wszystkich analizowanych kategoriach osoby z wysokim PUI uzyskiwały istotnie wyższe rangi niż osoby z niskim PUI ( $p < 0,001$ ). Efekty były umiarkowane do silnych, o czym świadczą wartości współczynnika  $r$  (od -0,19 do -0,47).

Przykładowo, poczucie strachu w sytuacji braku Internetu było obecne w grupie wysokiego poziomu PUI ( $r=-0,47$ ), podobnie jak brak koncentracji ( $r=-0,44$ ) czy nerwowość ( $r=-0,43$ ). Umiarkowane efekty odnotowano m.in. dla poczucia nudy ( $r=-0,20$ ) i złudnego wrażenia sygnału telefonu ( $r=-0,27$ ).

Ze względu na wielokrotne porównania (13 analiz), zastosowano konserwatywną korektę Bonferroniego ( $\alpha=0,05/13 \approx 0,004$ ). Wszystkie uzyskane wartości  $p$  pozostają istotne również po tej korekcie, co potwierdza stabilność wyników.

## **XII. Czy częstotliwość poszczególnych reakcji na brak dostępu do Internetu różni się w zależności od poziomu odczuwanego strachu przed przeoczeniem (FOMO)?**

W tabeli 46 przedstawiono rozkład procentowy odpowiedzi dla poszczególnych reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach osób o niskim i wysokim poziomie strachu przed przeoczeniem. Dodatkowo zamieszczono wartości median, które obrazują typowy poziom częstotliwości reakcji w każdej grupie. W tabeli 47 zawarto wyniki testu U Manna–Whitneya, umożliwiające ocenę, czy różnice między grupami są statystycznie istotne.

**Tabela 46.**

*Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO*

|                              |           |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki poziom<br>FOMO |
|------------------------------|-----------|----------|----------------------|-----------------------|
| Poczucie nudy                | nigdy     | <i>n</i> | 19                   | 11                    |
|                              |           | %        | 7,7                  | 4,3                   |
|                              | rzadko    | <i>n</i> | 50                   | 25                    |
|                              |           | %        | 20,2                 | 9,7                   |
|                              | czasami   | <i>n</i> | 111                  | 95                    |
|                              |           | %        | 44,9                 | 36,8                  |
|                              | często    | <i>n</i> | 50                   | 96                    |
|                              |           | %        | 20,2                 | 37,2                  |
|                              | zawsze    | <i>n</i> | 17                   | 31                    |
|                              |           | %        | 6,9                  | 12,0                  |
|                              | <i>Me</i> |          | 2                    | 2                     |
| Stres                        | nigdy     | <i>n</i> | 117                  | 74                    |
|                              |           | %        | 47,4                 | 28,7                  |
|                              | rzadko    | <i>n</i> | 78                   | 65                    |
|                              |           | %        | 31,6                 | 25,2                  |
|                              | czasami   | <i>n</i> | 31                   | 69                    |
|                              |           | %        | 12,6                 | 26,7                  |
|                              | często    | <i>n</i> | 11                   | 33                    |
|                              |           | %        | 4,5                  | 12,8                  |
|                              | zawsze    | <i>n</i> | 10                   | 17                    |
|                              |           | %        | 4,0                  | 6,6                   |
|                              | <i>Me</i> |          | 1                    | 1                     |
| Wrażenie bycia poza obiektem | nigdy     | <i>n</i> | 146                  | 78                    |
|                              |           | %        | 59,1                 | 30,2                  |
|                              | rzadko    | <i>n</i> | 59                   | 54                    |
|                              |           | %        | 23,9                 | 20,9                  |
|                              | czasami   | <i>n</i> | 24                   | 76                    |
|                              |           | %        | 9,7                  | 29,5                  |

|                   |               |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|-------------------|---------------|----------|--------------|---------------|
|                   |               |          | FOMO         | FOMO          |
| Nerwowość         | często        | <i>n</i> | 10           | 31            |
|                   |               | %        | 4,0          | 12,0          |
|                   | zawsze        | <i>n</i> | 8            | 19            |
|                   |               | %        | 3,2          | 7,4           |
|                   | <i>Me</i>     |          | 0            | 1             |
|                   | nigdy         | <i>n</i> | 139          | 78            |
|                   |               | %        | 56,3         | 30,2          |
|                   | rzadko        | <i>n</i> | 55           | 66            |
|                   |               | %        | 22,3         | 25,6          |
|                   | czasami       | <i>n</i> | 33           | 62            |
|                   |               | %        | 13,4         | 24,0          |
|                   | Rozdrażnienie | często   | <i>n</i>     | 10            |
| %                 |               |          | 4,0          | 14,3          |
| zawsze            |               | <i>n</i> | 10           | 15            |
|                   |               | %        | 4,0          | 5,8           |
| <i>Me</i>         |               | 0        | 1            |               |
| nigdy             |               | <i>n</i> | 139          | 72            |
|                   |               | %        | 56,3         | 27,9          |
| rzadko            |               | <i>n</i> | 57           | 63            |
|                   |               | %        | 23,1         | 24,4          |
| czasami           |               | <i>n</i> | 31           | 66            |
|                   |               | %        | 12,6         | 25,6          |
| Brak koncentracji |               | często   | <i>n</i>     | 9             |
|                   | %             |          | 3,6          | 16,3          |
|                   | zawsze        | <i>n</i> | 11           | 15            |
|                   |               | %        | 4,5          | 5,8           |
|                   | <i>Me</i>     |          | 0            | 1             |
|                   | nigdy         | <i>n</i> | 147          | 81            |
|                   |               | %        | 59,5         | 31,4          |
|                   | rzadko        | <i>n</i> | 61           | 73            |
|                   |               | %        | 24,7         | 28,3          |

|                     |           |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|---------------------|-----------|----------|--------------|---------------|
|                     |           |          | FOMO         | FOMO          |
| Pobudzenie          | czasami   | <i>n</i> | 25           | 62            |
|                     |           | %        | 10,1         | 24,0          |
|                     | często    | <i>n</i> | 8            | 35            |
|                     |           | %        | 3,2          | 13,6          |
|                     | zawsze    | <i>n</i> | 6            | 7             |
|                     |           | %        | 2,4          | 2,7           |
|                     | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
|                     | nigdy     | <i>n</i> | 153          | 87            |
|                     |           | %        | 61,9         | 33,7          |
|                     | rzadko    | <i>n</i> | 56           | 76            |
|                     |           | %        | 22,7         | 29,5          |
|                     | czasami   | <i>n</i> | 23           | 53            |
|                     |           | %        | 9,3          | 20,5          |
|                     | często    | <i>n</i> | 7            | 34            |
|                     |           | %        | 2,8          | 13,2          |
| Poczucie samotności | zawsze    | <i>n</i> | 8            | 8             |
|                     |           | %        | 3,2          | 3,1           |
|                     | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
|                     | nigdy     | <i>n</i> | 125          | 69            |
|                     |           | %        | 50,6         | 26,7          |
|                     | rzadko    | <i>n</i> | 73           | 70            |
|                     |           | %        | 29,6         | 27,1          |
|                     | czasami   | <i>n</i> | 27           | 63            |
|                     |           | %        | 10,9         | 24,4          |
|                     | często    | <i>n</i> | 11           | 42            |
|                     |           | %        | 4,5          | 16,3          |
|                     | zawsze    | <i>n</i> | 11           | 14            |
|                     |           | %        | 4,5          | 5,4           |
|                     | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
| Poczucie niepokoju  | nigdy     | <i>n</i> | 139          | 77            |
|                     |           | %        | 56,3         | 29,8          |

|                                          |           |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|------------------------------------------|-----------|----------|--------------|---------------|
|                                          |           |          | FOMO         | FOMO          |
| Poczucie strachu                         | rzadko    | <i>n</i> | 58           | 68            |
|                                          |           | %        | 23,5         | 26,4          |
|                                          | czasami   | <i>n</i> | 27           | 52            |
|                                          |           | %        | 10,9         | 20,2          |
|                                          | często    | <i>n</i> | 13           | 46            |
|                                          |           | %        | 5,3          | 17,8          |
|                                          | zawsze    | <i>n</i> | 10           | 15            |
|                                          |           | %        | 4,0          | 5,8           |
|                                          | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
|                                          | nigdy     | <i>n</i> | 164          | 105           |
|                                          |           | %        | 66,4         | 40,7          |
|                                          | rzadko    | <i>n</i> | 47           | 68            |
|                                          |           | %        | 19,0         | 26,4          |
|                                          | czasami   | <i>n</i> | 15           | 48            |
|                                          |           | %        | 6,1          | 18,6          |
|                                          | często    | <i>n</i> | 10           | 24            |
|                                          |           | %        | 4,0          | 9,3           |
|                                          | zawsze    | <i>n</i> | 11           | 13            |
|                                          |           | %        | 4,5          | 5,0           |
|                                          | <i>Me</i> |          | 0            | 1             |
| Nudności, zawroty<br>głowy, bóle brzucha | nigdy     | <i>n</i> | 220          | 164           |
|                                          |           | %        | 89,1         | 63,6          |
|                                          | rzadko    | <i>n</i> | 14           | 40            |
|                                          |           | %        | 5,7          | 15,5          |
|                                          | czasami   | <i>n</i> | 5            | 31            |
|                                          |           | %        | 2,0          | 12,0          |
|                                          | często    | <i>n</i> | 2            | 17            |
|                                          |           | %        | 0,8          | 6,6           |
|                                          | zawsze    | <i>n</i> | 6            | 6             |
|                                          |           | %        | 2,4          | 2,3           |
|                                          | <i>Me</i> |          | 0            | 0             |

|                                                            |           |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki poziom<br>FOMO |
|------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------|-----------------------|
| Zwiększona potliwość                                       | nigdy     | <i>n</i> | 219                  | 163                   |
|                                                            |           | %        | 88,7                 | 63,2                  |
|                                                            | rzadko    | <i>n</i> | 13                   | 35                    |
|                                                            |           | %        | 5,3                  | 13,6                  |
|                                                            | czasami   | <i>n</i> | 6                    | 31                    |
|                                                            |           | %        | 2,4                  | 12,0                  |
|                                                            | często    | <i>n</i> | 4                    | 21                    |
|                                                            |           | %        | 1,6                  | 8,1                   |
|                                                            | zawsze    | <i>n</i> | 5                    | 8                     |
|                                                            |           | %        | 2,0                  | 3,1                   |
|                                                            | <i>Me</i> |          | 0                    | 0                     |
| Złudne wrażenie<br>sygnału telefonu<br>(dzwonek, wibracje) | nigdy     | <i>n</i> | 133                  | 83                    |
|                                                            |           | %        | 53,8                 | 32,2                  |
|                                                            | rzadko    | <i>n</i> | 60                   | 54                    |
|                                                            |           | %        | 24,3                 | 20,9                  |
|                                                            | czasami   | <i>n</i> | 33                   | 68                    |
|                                                            |           | %        | 13,4                 | 26,4                  |
|                                                            | często    | <i>n</i> | 15                   | 40                    |
|                                                            |           | %        | 6,1                  | 15,5                  |
|                                                            | zawsze    | <i>n</i> | 6                    | 13                    |
|                                                            |           | %        | 2,4                  | 5,0                   |
|                                                            | <i>Me</i> |          | 0                    | 1                     |

*Adnotacja. Me – mediana.*

Przedstawiona w tabeli 46 analiza rozkładów odpowiedzi wykazała wyraźne różnice między osobami o niskim ( $n=247$ ) i wysokim ( $n=258$ ) poziomie FOMO w zakresie reakcji na brak dostępu do Internetu.

W grupie osób z wysokim poziomem FOMO częściej deklarowano reakcje emocjonalne i somatyczne, takie jak poczucie nudy (*często/zawsze*: 49,2% vs. 27,1%),

stres (39,4% vs. 8,5%), wrażenie bycia poza obiegiem (48,9% vs. 13,7%), nerwowość (40,1% vs. 17,4%), rozdrażnienie (38,0% vs. 17,1%) czy brak koncentracji (40,3% vs. 15,7%). Wyraźnie częściej pojawiały się również objawy somatyczne, m.in. nudności i bóle brzucha (21,0% vs. 3,2%) oraz zwiększona potliwość (23,2% vs. 4,0%).

Z kolei w grupie osób z niskim poziomem FOMO dominowały odpowiedzi „*nigdy*” i „*rzadko*”, wskazujące na brak istotnych trudności emocjonalnych w sytuacji odcięcia od Internetu (np. stres: 79,0% vs. 53,9%; poczucie strachu: 85,4% vs. 67,1%).

Medianowe wartości odpowiedzi potwierdzają różnice między grupami: dla osób z niskim poziomem FOMO mediana przy większości reakcji wynosiła 0–1 (brak lub sporadyczne występowanie reakcji), podczas gdy w grupie wysokiego poziomu FOMO częściej osiągała wartość 1–2, wskazując na większą regularność i intensywność negatywnych odczuć.

**Tabela 47.**

*Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO*

|                                 | <b>Grupa<br/>poziomu<br/>FOMO</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b>U</b> | <b>Z</b> | <b>p</b> | <b>r</b> |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Poczucie nudy                   | Niski                             | 219,63                   | 23620,0  | -5,29    | <0,001*  | 0,24     |
|                                 | Wysoki                            | 284,95                   |          |          |          |          |
| Stres                           | Niski                             | 217,03                   | 22979,0  | -5,67    | <0,001*  | 0,26     |
|                                 | Wysoki                            | 287,43                   |          |          |          |          |
| Wrażenie bycia poza<br>obiegiem | Niski                             | 205,75                   | 20192,0  | -7,53    | <0,001*  | 0,34     |
|                                 | Wysoki                            | 298,24                   |          |          |          |          |
| Nerwowość                       | Niski                             | 213,28                   | 22051,0  | -6,31    | <0,001*  | 0,28     |
|                                 | Wysoki                            | 291,03                   |          |          |          |          |
| Rozdrażnienie                   | Niski                             | 208,47                   | 20865,0  | -7,05    | <0,001*  | 0,32     |
|                                 | Wysoki                            | 295,63                   |          |          |          |          |

|                                                            | <b>Grupa<br/>poziomu<br/>FOMO</b> | <b>Średnia<br/>ranga</b> | <b><i>U</i></b> | <b><i>Z</i></b> | <b><i>p</i></b> | <b><i>r</i></b> |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Brak koncentracji                                          | Niski                             | 209,59                   | 21141,0         | -7,00           | <0,001*         | 0,32            |
|                                                            | Wysoki                            | 294,56                   |                 |                 |                 |                 |
| Pobudzenie                                                 | Niski                             | 211,76                   | 21677,0         | -6,66           | <0,001*         | 0,30            |
|                                                            | Wysoki                            | 292,48                   |                 |                 |                 |                 |
| Poczucie samotności                                        | Niski                             | 211,94                   | 21722,0         | -6,47           | <0,001*         | 0,29            |
|                                                            | Wysoki                            | 292,31                   |                 |                 |                 |                 |
| Poczucie niepokoju                                         | Niski                             | 212,14                   | 21771,5         | -6,49           | <0,001*         | 0,29            |
|                                                            | Wysoki                            | 292,11                   |                 |                 |                 |                 |
| Poczucie strachu                                           | Niski                             | 217,90                   | 23194,5         | -5,79           | <0,001*         | 0,26            |
|                                                            | Wysoki                            | 286,60                   |                 |                 |                 |                 |
| Nudności, zawroty<br>głowy, bóle brzucha                   | Niski                             | 220,07                   | 23730,0         | -6,64           | <0,001*         | 0,30            |
|                                                            | Wysoki                            | 284,62                   |                 |                 |                 |                 |
| Zwiększona potliwość                                       | Niski                             | 219,97                   | 23704,0         | -6,62           | <0,001*         | 0,30            |
|                                                            | Wysoki                            | 284,62                   |                 |                 |                 |                 |
| Złudne wrażenie<br>sygnału telefonu<br>(dzwonek, wibracje) | Niski                             | 215,69                   | 22646,5         | -5,92           | <0,001*         | 0,27            |
|                                                            | Wysoki                            | 288,72                   |                 |                 |                 |                 |

*Adnotacja.* *U* – statystyka U Manna–Whitneya, *Z* – wartość standaryzowana, *r* – miara efektu.

\*  $p < 0,05$

Dla zobrazowania istotności różnic w poszczególnych reakcjach na brak dostępu do Internetu w grupach osób o niskim ( $n=247$ ) i wysokim ( $n=258$ ) poziomie FOMO zastosowano test U Manna–Whitneya. Z uwagi na liczbę analizowanych zmiennych (13 reakcji) uwzględniono korektę Bonferroniego, co obniżyło poziom istotności do  $\alpha=0,004$ . Obliczono również współczynnik *r* jako miarę wielkości efektu.

Analiza wykazała istotne różnice we wszystkich badanych reakcjach. Osoby o wysokim poziomie FOMO częściej doświadczały nudy ( $Me=2$ ; średnia ranga=284,95 vs. 219,63;  $U=23620,0$ ;  $Z=-5,29$ ;  $p<0,001$ ;  $r=0,24$ ), stresu ( $Me=1$ ; średnia ranga=287,43 vs. 217,03;  $U=22979,0$ ;  $Z=-5,67$ ;  $p<0,001$ ;  $r=0,26$ ), a także poczucia bycia poza obiegiem ( $Me=1$ ; średnia ranga=298,24 vs. 205,75;  $U=20192,0$ ;  $Z=-7,53$ ;  $p<0,001$ ;  $r=0,34$ ).

Podobne różnice obserwowano w zakresie reakcji somatycznych. Osoby z wysokim poziomem FOMO częściej deklarowały nudności i dolegliwości fizyczne (średnia ranga=284,62 vs. 220,07;  $U=23730,0$ ;  $Z=-6,64$ ;  $p<0,001$ ;  $r=0,30$ ) oraz zwiększoną potliwość (średnia ranga=284,62 vs. 219,97;  $U=23704,0$ ;  $Z=-6,62$ ;  $p<0,001$ ;  $r=0,30$ ).

#### Weryfikacja pytań badawczych XIII – XVI

W celu weryfikacji pytań badawczych XIII – XVI o charakterze eksploracyjnym porównano rozkłady odpowiedzi dotyczące sposobów postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu oraz preferowanego stylu korzystania w grupach osób o niskim i wysokim poziomie problematycznego korzystania z Internetu oraz w grupach o niskim i wysokim poziomie strachu przed przeoczeniem. Analizowane zmienne miały charakter nominalny, dlatego do oceny istotności statystycznej różnic zastosowano test niezależności  $\chi^2$  Pearsona. Test ten pozwala na weryfikację, czy obserwowany rozkład odpowiedzi różni się w sposób istotny między grupami. Dodatkowo, aby ocenić siłę związku, obliczono współczynnik V Craméra, który stanowi zalecany miernik wielkości efektu przy analizie zmiennych nominalnych. W przypadku istotnych wyników interpretowano także reszty standaryzowane, wskazujące kategorie odpowiedzialne za największe różnice między grupami.

#### **XIII. Czy poziom problematycznego korzystania z Internetu (PUI) różnicuje sposoby postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu?**

W tabeli 48 przedstawiono rozkład odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI, z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR). Tabela 49 prezentuje wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem PUI a sposobem postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu (nadmierne korzystanie, ale bez prób ograniczania; próby ograniczania nieskuteczne; próby ograniczania skuteczne; brak nadmiernego korzystania).

**Tabela 48.**

*Rozkład odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI (niski n=389; wysoki n=116) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR)*

|                                    |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|------------------------------------|----------|--------------|---------------|
|                                    |          | PUI          | PUI           |
| Nadmiernie korzystam z Internetu,  | <i>n</i> | 103          | 37            |
| ale nie próbuję tego ograniczać    | %        | 26,5         | 31,9          |
|                                    | SR       | -0,5         | 0,9           |
| Nadmiernie korzystam z Internetu,  | <i>n</i> | 67           | 50            |
| próbuję ograniczać, ale to się nie | %        | 17,2         | 43,1          |
| udaje                              | SR       | -2,4         | 4,5           |
| Nadmiernie korzystam z Internetu,  | <i>n</i> | 105          | 20            |
| próbuję ograniczać i to się udaje  | %        | 27,0         | 17,2          |
|                                    | SR       | 0,9          | -1,6          |
| Nie korzystam nadmiernie z         | <i>n</i> | 114          | 9             |
| Internetu                          | %        | 29,3         | 7,8           |
|                                    | SR       | 2,0          | -3,6          |

*Adnotacja.* SR – reszty standaryzowane.

**Tabela 49.**

*Wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem PUI (niski n=389; wysoki n=116) a sposobem postrzegania własnego korzystania z Internetu*

| Test/statystyka        | Wartość | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------------------|---------|-----------|----------|
| $\chi^2$ Pearsona      | 47,24   | 3         | <0,001*  |
| Iloraz wiarygodności   | 48,58   | 3         | <0,001   |
| Test związku liniowego | 23,47   | 1         | <0,001   |
| Phi                    | 0,31    |           | <0,001   |
| V Craméra              | 0,31    |           | <0,001   |

*Adnotacja.* *df* – stopnie swobody.

\*  $p < 0,05$

Jak pokazano w tabeli 48, w grupie osób z niskim poziomem PUI najczęściej wskazywano, że nie korzystają nadmiernie z Internetu (29,3%) oraz skuteczne próby ograniczania nadmiernego korzystania (27,0%). Z kolei osoby z wysokim poziomem PUI najczęściej deklarowały, że nadmiernie korzystają z Internetu i nie potrafią tego ograniczyć (43,1%) lub nie podejmują takich prób (31,9%). Wartości reszt standaryzowanych (SR) wskazują, że w grupie osób z wysokim PUI istotnie częściej niż oczekiwano wybierano kategorię *nadmiernie korzystam, próbuję ograniczać, ale to się nie udaje* ( $SR=4,5$ ), natomiast rzadziej niż oczekiwano wskazywano na brak nadmiernego korzystania ( $SR=-3,6$ ). W grupie osób z niskim poziomem PUI odwrotnie – częściej niż oczekiwano wybierano brak nadmiernego korzystania ( $SR=2,0$ ), a rzadziej nieudane próby ograniczania ( $SR=-2,4$ ).

Przeprowadzona analiza testem  $\chi^2$  Pearsona potwierdziła istotną statystycznie zależność pomiędzy poziomem problematycznego korzystania z Internetu, a postrzeganiem własnego korzystania z Internetu,  $\chi^2(3)=47,24$ ;  $p<0,001$  (tabela 49). Wynik został potwierdzony również przez analizę ilorazu wiarygodności,  $G^2(3)=48,58$ ;  $p<0,001$ . Dodatkowo test związku liniowego był istotny ( $\chi^2=23,47$ ;  $p<0,001$ ), co wskazuje na wyraźną tendencję zależności między zmiennymi.

Miary siły związku wskazują na umiarkowaną zależność między poziomem problematycznego korzystania z Internetu a postrzeganiem własnego korzystania z Internetu ( $\Phi=0,31$ ;  $V \text{ Craméra}=0,31$ ;  $p<0,001$ ).

#### **XIV. Czy istnieje istotny związek między preferowanym stylem korzystania z Internetu a problematycznym korzystaniem z Internetu (PUI)?**

W tabeli 50 przedstawiono rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI, z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR). Tabela 51 prezentuje wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku ( $\Phi$ ,  $V \text{ Craméra}$ ) dla zależności między poziomem PUI a preferowanym stylem korzystania z Internetu (ciągłe bycie online, korzystanie tylko w razie potrzeby, brak jednoznacznej deklaracji).

**Tabela 50.**

*Rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI (niski n=389; wysoki n=116) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR)*

|                                                                                                                              |          | Niski poziom | Wysoki poziom |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|---------------|
|                                                                                                                              |          | PUI          | PUI           |
| W zasadzie cały czas jestem online, na bieżąco otrzymuję informacje i reaguję na wiadomości                                  | <i>n</i> | 195          | 75            |
|                                                                                                                              | %        | 50,1         | 64,7          |
|                                                                                                                              | SR       | -0,9         | 1,6           |
| Na ogół uruchamiam aplikacje internetowe tylko wówczas, kiedy chcę coś zrobić, np. coś sprawdzić lub skontaktować się z kimś | <i>n</i> | 167          | 34            |
|                                                                                                                              | %        | 42,9         | 29,3          |
|                                                                                                                              | SR       | 1,0          | -1,8          |
| Trudno powiedzieć                                                                                                            | <i>n</i> | 27           | 7             |
|                                                                                                                              | %        | 6,9          | 6,0           |
|                                                                                                                              | SR       | 0,2          | -0,3          |

*Adnotacja.* SR – reszty standaryzowane.

**Tabela 51.**

*Wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem PUI (niski n=389; wysoki n=116) a preferowanym stylem korzystania z Internetu*

| Test/statystyka        | Wartość | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------------------|---------|-----------|----------|
| $\chi^2$ Pearsona      | 7,80    | 2         | 0,02*    |
| Iloraz wiarygodności   | 7,95    | 2         | 0,02     |
| Test związku liniowego | 5,54    | 1         | 0,02     |
| Phi                    | 0,12    |           | 0,02     |
| V Craméra              | 0,12    |           | 0,02     |

*Adnotacja.* *df* – stopnie swobody.

\*  $p < 0,05$

Tabela 50 przedstawia rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w grupach osób o niskim i wysokim poziomie PUI. W grupie osób z wysokim poziomem PUI częściej deklarowano, że „w zasadzie cały czas jestem online” (64,7%;  $SR=1,6$ ), natomiast rzadziej wskazywano odpowiedź „na ogół uruchamiam aplikacje internetowe tylko wówczas, kiedy chcę coś zrobić” (29,3%;  $SR=-1,8$ ). Z kolei osoby z niskim poziomem PUI częściej preferowały korzystanie z Internetu w sposób zadaniowy (42,9%;  $SR=1,0$ ). Odpowiedź „trudno powiedzieć” wybierano z podobną częstością w obu grupach (ok. 6–7%;  $SR$  bliskie zeru).

Tabela 51 prezentuje wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miar siły związku. Analiza wykazała, że istnieje statystycznie istotna zależność między poziomem PUI a preferowanym stylem korzystania z Internetu ( $\chi^2=7,80$ ;  $df=2$ ;  $p=0,02$ ). Siła tego związku, mierzona współczynnikami Phi i V Craméra, była jednak niewielka (obie wartości=0,12;  $p=0,02$ ). Wyniki wskazują, że osoby z wysokim poziomem PUI częściej wybierają styl stałej dostępności online, natomiast osoby z niskim PUI częściej traktują Internet jako narzędzie uruchamiane w razie potrzeby.

#### **XV. Czy poziom strachu przed przeoczeniem (FOMO) różnicuje sposoby postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu?**

W tabeli 52 przedstawiono rozkład odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO z uwzględnieniem reszt standaryzowanych ( $SR$ ). Tabela 53 prezentuje wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem FOMO a sposobem postrzegania i kontrolowania własnego korzystania z Internetu (nadmierne korzystanie, ale bez prób ograniczania; próby ograniczania nieskuteczne; próby ograniczania skuteczne; brak nadmiernego korzystania).

**Tabela 52.**

*Rozkład odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO (niski n=247; wysoki n=258) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR)*

|                                    |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki poziom<br>FOMO |
|------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------|
| Nadmiernie korzystam z Internetu,  | <i>n</i> | 60                   | 80                    |
| ale nie próbuję tego ograniczać    | %        | 24,3                 | 31,0                  |
|                                    | SR       | -1,0                 | 1,0                   |
| Nadmiernie korzystam z Internetu,  | <i>n</i> | 37                   | 80                    |
| próbuję ograniczać, ale to się nie | %        | 15,0                 | 31,0                  |
| udaje                              | SR       | -2,7                 | 2,6                   |
| Nadmiernie korzystam z Internetu,  | <i>n</i> | 67                   | 58                    |
| próbuję ograniczać i to się udaje  | %        | 27,1                 | 22,5                  |
|                                    | SR       | 0,7                  | -0,7                  |
| Nie korzystam nadmiernie z         | <i>n</i> | 83                   | 40                    |
| Internetu                          | %        | 33,6                 | 15,5                  |
|                                    | SR       | 2,9                  | -2,9                  |

*Adnotacja.* SR – reszty standaryzowane.

**Tabela 53.**

*Wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem FOMO (niski n=247; wysoki n=258) a sposobem postrzegania własnego korzystania z Internetu*

| Test/statystyka        | Wartość | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------------------|---------|-----------|----------|
| $\chi^2$ Pearsona      | 34,12   | 3         | <0,001*  |
| Iloraz wiarygodności   | 34,81   | 3         | <0,001   |
| Test związku liniowego | 22,09   | 1         | <0,001   |
| Phi                    | 0,26    |           | <0,001   |
| V Craméra              | 0,26    |           | <0,001   |

*Adnotacja.* *df* – stopnie swobody.

\*  $p < 0,05$

Jak pokazano w tabeli 52, w grupie osób z niskim poziomem FOMO najczęściej deklarowano brak nadmiernego korzystania z Internetu (33,6%) oraz skuteczne próby ograniczania nadmiernego korzystania (27,1%). Z kolei osoby z wysokim poziomem FOMO najczęściej deklarowały, że *nadmiernie korzystają z Internetu i nie potrafią tego ograniczyć* (31,0%) lub *nadmiernie korzystają, ale nie podejmują prób ograniczania* (31,0%). Wartości reszt standaryzowanych (SR) wskazują, że w grupie osób z wysokim poziomem FOMO istotnie częściej niż oczekiwano wybierano kategorię *nadmiernie korzystam, próbuję ograniczać, ale to się nie udaje* (SR=2,6), natomiast rzadziej niż oczekiwano wskazywano brak nadmiernego korzystania (SR=-2,9). W grupie osób z niskim poziomem FOMO odwrotnie – częściej niż oczekiwano wybierano brak nadmiernego korzystania (SR=2,9), a rzadziej nieudane próby ograniczania (SR=-2,7).

Przeprowadzona analiza testem  $\chi^2$  Pearsona potwierdziła istotną statystycznie zależność pomiędzy poziomem FOMO a postrzeganiem własnego korzystania z Internetu,  $\chi^2(3)=34,12$ ;  $p<0,001$  (tabela 53). Wynik został potwierdzony również przez analizę ilorazu wiarygodności,  $G^2(3)=34,81$ ;  $p<0,001$ . Dodatkowo test związku liniowego był istotny ( $\chi^2=22,09$ ;  $p<0,001$ ), co wskazuje na wyraźną tendencję zależności między zmiennymi.

#### **XVI. Czy istnieje istotny związek między preferowanym stylem korzystania z Internetu a poziomem odczuwanego strachu przed przeoczeniem (FOMO)?**

W tabeli 54 przedstawiono rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR). Tabela 55 prezentuje wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem FOMO a preferowanym stylem korzystania z Internetu (ciągłe bycie online, korzystanie tylko w razie potrzeby, brak jednoznacznej deklaracji).

**Tabela 54.**

*Rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO (niski n=247; wysoki n=258) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR)*

|                                                                                                                              |          | Niski poziom<br>FOMO | Wysoki poziom<br>FOMO |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------|
| W zasadzie cały czas jestem online, na bieżąco otrzymuję informacje i reaguję na wiadomości                                  | <i>n</i> | 106                  | 164                   |
|                                                                                                                              | %        | 42,9                 | 63,6                  |
|                                                                                                                              | SR       | -2,3                 | 2,2                   |
| Na ogół uruchamiam aplikacje internetowe tylko wówczas, kiedy chcę coś zrobić, np. coś sprawdzić lub skontaktować się z kimś | <i>n</i> | 126                  | 75                    |
|                                                                                                                              | %        | 51,0                 | 29,1                  |
|                                                                                                                              | SR       | 2,8                  | -2,7                  |
| Trudno powiedzieć                                                                                                            | <i>n</i> | 15                   | 19                    |
|                                                                                                                              | %        | 6,1                  | 7,4                   |
|                                                                                                                              | SR       | -0,4                 | 0,4                   |

*Adnotacja.* SR – reszty standaryzowane.

**Tabela 55.**

*Wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem FOMO (niski n=247; wysoki n=258) a preferowanym stylem korzystania z Internetu*

| Test/statystyka        | Wartość | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------------------|---------|-----------|----------|
| $\chi^2$ Pearsona      | 25,64   | 2         | <0,001*  |
| Iloraz wiarygodności   | 25,87   | 2         | <0,001   |
| Test związku liniowego | 12,31   | 1         | <0,001   |
| Phi                    | 0,23    |           | <0,001   |
| V Craméra              | 0,23    |           | <0,001   |

*Adnotacja.* *df* – stopnie swobody.

\*  $p < 0,05$

Tabela 54 przedstawia rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w grupach osób o niskim i wysokim poziomie FOMO, z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR). W grupie osób z wysokim poziomem FOMO częściej deklarowano, że „w zasadzie cały czas jestem online, na bieżąco otrzymuję informacje i reaguję na wiadomości” (63,6%; SR=2,2), natomiast rzadziej wskazywano odpowiedź „na ogół uruchamiam aplikacje internetowe tylko wówczas, kiedy chcę coś zrobić, np. coś sprawdzić lub skontaktować się z kimś” (29,1%; SR=-2,7). Osoby z niskim poziomem FOMO częściej preferowały korzystanie z Internetu w sposób zadaniowy (51,0%; SR=2,8). Odpowiedź „trudno powiedzieć” była wybierana z podobną częstością w obu grupach (6–7%; SR bliskie zeru).

Tabela 55 prezentuje wyniki testu  $\chi^2$  Pearsona oraz miar siły związku. Analiza wykazała statystycznie istotną zależność między poziomem FOMO a preferowanym stylem korzystania z Internetu ( $\chi^2=25,64$ ;  $df=2$ ;  $p<0,001$ ). Siła tego związku, mierzona współczynnikami Phi i V Craméra, była umiarkowana (obie wartości=0,23;  $p<0,001$ ). Wyniki wskazują, że osoby z wysokim poziomem FOMO częściej wybierają styl stałej dostępności online, natomiast osoby z niskim FOMO częściej traktują Internet jako narzędzie uruchamiane w razie potrzeby.

## **8 Dyskusja wyników i wnioski**

### **8.1 Interpretacja i dyskusja wyników badań**

Celem badań podjętych w ramach niniejszej rozprawy było określenie zależności pomiędzy specyfiką funkcjonowania rodziny, którego wskaźnikiem jest prężność rodziny, a problematycznym korzystaniem z Internetu. Diagnoza rodziny obejmowała prężność rodziny, na którą składają się następujące procesy: rodzinna komunikacja i rozwiązywanie problemów, wykorzystanie społecznych i ekonomicznych zasobów, pozytywne nastawienie, duchowość rodzinna, spójność rodzinna, nadawanie znaczenia przeciwnościom. W obszarze problematycznego używania Internetu diagnoza obejmowała zachowania, myśli i uczucia związane z korzystaniem z Internetu. Dodatkowo celem badań była identyfikacja pośredniczącej roli, jaką pełni strach przed przeoczeniem (FOMO) w związku pomiędzy specyfiką funkcjonowania rodziny a problematycznym używaniem Internetu. W badaniu wzięło udział 505 osób w wieku 18-25 lat. Do pomiaru prężności rodziny, problematycznego korzystania z Internetu oraz strachu przed przeoczeniem zastosowano narzędzia posiadające polską adaptację, na których wykorzystanie w badaniach uzyskano zgodę autorów adaptacji. Na potrzeby przeprowadzonego badania opracowano ankiety dotyczące korzystania z Internetu oraz środowiska rodzinnego. Ankieta dotycząca korzystania z Internetu pozwoliła zebrać szczegółowe informacje na temat intensywności i specyfiki aktywności online, dzięki czemu badanie zyskało wymiar praktyczny i diagnostyczny, a opracowana ankieta może w przyszłości zostać wykorzystana jako narzędzie pomocnicze w pracy edukacyjnej i terapeutycznej. Ankieta dotycząca środowiska rodzinnego została włączona do badania w celu uzyskania pełniejszego obrazu kontekstu wychowawczego i socjokulturowego respondentów. Stanowią również potencjalny materiał do dalszych badań, w których mogą pełnić rolę zmiennych kontrolnych lub elementów rozszerzonych modeli analitycznych.

Dane charakteryzujące badaną grupę, wskazują na intensywne korzystanie z Internetu w celach społecznych, rozrywkowych i informacyjnych. Większość respondentów deklaruje codzienne korzystanie z Internetu, przy czym znaczna część spędza online ponad 4 godziny dziennie. Ponad 68% uczestników przyznało, że często

sięga po urządzenia elektroniczne w sposób nawykowy, bez konkretnego celu. Takie wzorce mogą wskazywać na tendencję do kompensacyjnego korzystania z Internetu w sytuacjach napięcia emocjonalnego lub nudy, co potwierdzają wcześniejsze badania (Caplan, 2010; Kardefelt-Winther, 2014).

W badanej grupie, obejmującej młode osoby dorosłe, zaobserwowano umiarkowany poziom problematycznego korzystania z Internetu. Statystyczna charakterystyka grupy ukazała istotne zróżnicowanie zarówno pod względem problematycznego używania Internetu, jak i doświadczeń rodzinnych. W szczególności zwraca uwagę fakt, że ponad 25% respondentów wskazało na obecność w swoich rodzinach pochodzenia negatywnych zjawisk, takich jak alkoholizm, przemoc psychiczna czy doświadczenia zaniedbania emocjonalnego. Dane te mogą stanowić istotne tło interpretacyjne dla uzyskanych wyników ilościowych – mogą bowiem sugerować ograniczone zasoby adaptacyjne i niższy poziom ochronnych kompetencji rodzinnych.

Hipoteza I zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu została przyjęta. Oznacza to, że im wyższy poziom ogólnej prężności rodziny, tym niższe natężenie problematycznych zachowań online. Podobne tendencje zaobserwowano w przypadku określonych komponentów prężności. Najsilniejsze związki dotyczyły komponentów takich jak: wsparcie emocjonalne, spójność rodziny oraz umiejętność nadawania znaczenia przeciwnościom. Wyniki te są zgodne z koncepcją prężności rodzinnej jako bufora chroniącego przed zachowaniami ryzykownymi i dysfunkcjonalnymi (Walsh, 2016).

Uzyskane w niniejszym badaniu wyniki, wskazujące na istotny statystycznie, ujemny związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu, pozostają spójne z dotychczasowymi doniesieniami naukowymi w tym obszarze. Prężność rodzinna – rozumiana jako zbiór cech, zasobów i mechanizmów adaptacyjnych umożliwiających skuteczne radzenie sobie z przeciwnościami losu – pełni funkcję czynnika ochronnego w rozwoju jednostki, w tym również w kontekście występowania zachowań ryzykownych lub problematycznych (Walsh, 2016; McCubbin i McCubbin, 1996).

Zgodnie z koncepcją rodziny jako systemu, silne więzi emocjonalne, otwarta komunikacja i współpraca w obliczu trudności oraz wspólne nadawanie znaczenia doświadczeniom (Walsh, 2006) stanowią fundament prężności rodzinnej, który może

zmniejszać ryzyko sięgania po kompensacyjne strategie radzenia sobie, takie jak nadużywanie technologii czy ucieczka w świat wirtualny. Caplan (2002) zwrócił uwagę, że osoby pozbawione odpowiedniego wsparcia emocjonalnego w środowisku rodzinnym częściej wykazują skłonność do nadmiernego korzystania z Internetu. Braki w relacjach emocjonalnych mogą skłaniać jednostki do poszukiwania zaspokojenia potrzeb społecznych i emocjonalnych w przestrzeni wirtualnej – co potwierdza także Young (1998), wskazując na Internet jako alternatywne źródło gratyfikacji dla osób doświadczających deficytów w kontaktach interpersonalnych.

Przeprowadzone badania wskazują, że niski poziom wsparcia rodzinnego, słaba komunikacja oraz zaburzenia struktury relacji w rodzinie mogą sprzyjać wzrostowi zachowań problemowych związanych z używaniem Internetu, w tym jego kompulsywnego bądź ucieczkowego charakteru (Mesch, 2003; Siomos i in., 2008; Young, 2007). Wysoki poziom prężności rodziny wiąże się z lepszym funkcjonowaniem psychospołecznym młodych dorosłych, większym poczuciem bezpieczeństwa oraz niższym poziomem stresu – wszystkie te czynniki mogą z kolei redukować podatność na rozwój problematycznych form korzystania z Internetu (Yen i in., 2007). Również w polskich badaniach wskazywano, że jakość relacji rodzinnych oraz styl funkcjonowania systemu rodzinnego wiąże się z korzystaniem z Internetu (Błachnio i in., 2016; Sitarczyk i Łukasik, 2013).

Wyniki przeprowadzonych badań dostarczają argumentów do stwierdzenia, iż rozwój problematycznego korzystania z Internetu wśród młodych osób może być istotnym stopniu uwarunkowany czynnikami związanymi ze środowiskiem rodzinnym. Uzyskane w niniejszym badaniu wyniki, również potwierdzają ustalenia wcześniejszych analiz teoretycznych i empirycznych, wskazując, że osoby pochodzące z rodzin charakteryzujących się wyższym poziomem prężności, rzadziej doświadczają trudności związanych z problemowym korzystaniem z Internetu.

Wynik istotnej, choć słabej korelacji ujemnej pomiędzy ogólnym poziomem prężności rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu znajduje również potwierdzenie w statystycznej charakterystyce badanej grupy. Jak wynika z wcześniejszych analiz, ponad jedna czwarta respondentów wskazała na występowanie w ich rodzinach pochodzenia niepożądanych postaw i zachowań, takich jak alkoholizm, przemoc psychiczna czy fizyczna. Tego rodzaju doświadczenia mogą negatywnie

wpływać na poczucie bezpieczeństwa, wzorce komunikacyjne oraz zdolność do adaptacyjnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych – a więc na ogólny poziom prężności rodziny (Masten, 2018). Niemal połowa uczestników badania pochodziła z rodzin niepełnych lub rekonstruowanych, a część wskazywała również na obecność poważnych problemów zdrowotnych w gospodarstwach domowych w okresie dzieciństwa i dorastania. Tego typu uwarunkowania mogą mieć wpływ na sposób funkcjonowania jednostki, w tym na większą podatność na zachowania kompensacyjne, takie jak nadmierne korzystanie z Internetu.

Zatem zaobserwowany związek może częściowo wynikać z faktu, że badana grupa była zróżnicowana pod względem jakości środowiska rodzinnego, co w wielu przypadkach mogło mieć związek z niższym poziomem prężności rodzinnej i jednocześnie wyższym ryzykiem rozwoju problematycznych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu.

Hipoteza II zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy rodzinną komunikacją i rozwiązywaniem problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu została przyjęta. Uzyskany wynik korelacji Spearmana wskazuje na statystycznie istotny, negatywny związek pomiędzy poziomem rodzinnej komunikacji i rozwiązywania problemów a problematycznym korzystaniem z Internetu. Oznacza to, że osoby, które lepiej oceniają sposób komunikacji w swojej rodzinie i efektywność rozwiązywania problemów w systemie rodzinnym, rzadziej przejawiają symptomy problematycznego używania Internetu. Wysoki poziom funkcjonowania rodziny w tym zakresie może stanowić czynnik chroniący przed rozwijaniem nieadaptacyjnych strategii regulacji emocji, takich jak ucieczka w świat online.

Wynik ten jest spójny z dotychczasowymi doniesieniami naukowymi. Liczne badania wskazują, że jakość komunikacji rodzinnej odgrywa istotną rolę w kształtowaniu zdolności młodych osób do radzenia sobie z problemami. Otwarta, wspierająca komunikacja sprzyja rozwijaniu konstruktywnych strategii rozwiązywania trudnych sytuacji, natomiast jej brak może prowadzić do poczucia osamotnienia, frustracji i trudności emocjonalnych (Sampson i Laub, 1993). W takich przypadkach młode osoby często poszukują alternatywnych źródeł wsparcia – między innymi w świecie wirtualnym (Mesch, 2003; Yen i in., 2007; Sook-Jung i Young-Gil, 2007). Badania potwierdzają związek pomiędzy deficytami w komunikacji rodzinnej a tendencją do problematycznego

korzystania z Internetu (Shin, 2013; Durkee i in., 2012; Block, 2008; Przybylski i Weinstein, 2017).

Jak zauważył Caplan (2002), osoby o niższych kompetencjach społecznych oraz problemach w komunikacji interpersonalnej częściej wykorzystują Internet jako substytut relacji twarzą w twarz. Również badania przeprowadzone przez Błachnio i in. (2015) sugerują, że deficyty w komunikacji rodzinnej oraz brak otwartego dialogu sprzyjają większemu zaangażowaniu w aktywności online, które stają się formą kompensacji niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych.

Z kolei Young (1998) podkreśla, że problemy w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych oraz nieadekwatne strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych mogą sprzyjać wykorzystywaniu Internetu jako formy ucieczki. Internet może pełnić funkcję narzędzia regulacji emocjonalnej i sposobu na unikanie rzeczywistych problemów, co jest bardziej prawdopodobne w środowiskach charakteryzujących się niskim poziomem komunikacji. Deficyty w zakresie umiejętności rozwiązywania problemów w środowisku rodzinnym mogą skutkować trudnościami w regulacji emocji oraz radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. W takich przypadkach młode osoby mogą poszukiwać alternatywnych sposobów odreagowania napięcia i unikania trudnych sytuacji – jedną z dostępnych form staje się świat wirtualny. Jak wskazują Caplan (2002) oraz Durkee i in. (2012), osoby wychowujące się w rodzinach o niskiej jakości interakcji i wsparcia częściej przejawiają skłonność do problematycznego korzystania z Internetu, traktując go jako formę ucieczki od trudnych emocji oraz niesatysfakcjonujących relacji rodzinnych.

Hipoteza III zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy wykorzystaniem społecznych i ekonomicznych zasobów a problematycznym korzystaniem z Internetu została przyjęta. Uzyskany wynik korelacji potwierdza, że niższy poziom wykorzystania społecznych i ekonomicznych zasobów może wiązać się z wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu. Choć siła związku była niska, jego kierunek i istotność są zgodne z wcześniejszymi ustaleniami w literaturze przedmiotu.

Badania Kussa i Griffithsa (2017) wykazały, że osoby dysponujące niższym poziomem zasobów społecznych i ekonomicznych są bardziej podatne na uzależniające korzystanie z Internetu – środowisko online oferuje im łatwiejszy dostęp do gratyfikacji społecznych, które są dla nich trudniejsze do osiągnięcia w rzeczywistości. Podobnie

Caplan (2007) stwierdził, że osoby doświadczające deficytów w relacjach społecznych, w tym samotności, częściej wykazują problematyczne wzorce użytkowania Internetu. Osoby z ograniczonymi umiejętnościami społecznymi i słabszym wsparciem interpersonalnym częściej uciekają w Internet. Brak realnych zasobów w świecie offline sprzyja budowaniu kompensacyjnych relacji online, które mogą mieć charakter uzależniający.

Young (1998) oraz Durkee i in. (2012) zwracają uwagę, że osoby doświadczające braku stabilności finansowej w rodzinie lub niedostatecznego wsparcia społecznego częściej poszukują zaspokojenia potrzeb psychicznych w Internecie – zarówno pod względem relacyjnym (kompensowanie braku kontaktów interpersonalnych), jak i emocjonalnym (redukcja napięcia, ucieczka od problemów). Młode osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji społeczno-ekonomicznej są bardziej narażone na nadmierne i problematyczne korzystanie z sieci. Brak dostępu do konstruktywnych form aktywności – takich jak kontakty z rodziną, przyjaciółmi czy udział w zajęciach sportowych – może prowadzić do szukania zaspokojenia potrzeb emocjonalnych i społecznych w świecie wirtualnym. Osoby te, nie mając wystarczających zasobów do budowania relacji w świecie offline, częściej angażują się w zachowania prowadzące do problemowego korzystania z Internetu (Bányai i in., 2017; Young, 1998).

Hipoteza IV zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu została przyjęta. Wynik korelacji Spearmana wskazuje na słabą, lecz istotną statystycznie ujemną zależność między pozytywnym nastawieniem a problematycznym korzystaniem z Internetu, co oznacza, że wyższy poziom pozytywnego nastawienia wiąże się z mniejszym ryzykiem nadmiernego korzystania z Internetu.

Choć bezpośrednich badań nad tą zależnością jest niewiele, można ją interpretować przez pryzmat szerszego podejścia do zasobów psychicznych w kontekście uzależnień behawioralnych. Istnieją dowody wskazujące, że rodziny charakteryzujące się pozytywnym nastawieniem – na przykład nadzieją na poprawę sytuacji czy akceptacją trudnych warunków – wspierają dzieci i młodzież w efektywniejszym radzeniu sobie ze stresem (Walsh, 2003).

Z kolei Caplan (2002) podkreśla, że osoby dysponujące zasobami psychicznymi, takimi jak pozytywne emocje, optymizm oraz efektywne strategie radzenia sobie ze

stresem, mają mniejsze ryzyko rozwinięcia problematycznego używania Internetu. Te zasoby psychiczne działają jak czynnik ochronny, ponieważ pozwalają jednostce lepiej adaptować się do trudności życiowych i ograniczają potrzebę ucieczki w nadmierne korzystanie z sieci jako formy kompensacji lub regulacji emocji. Według Caplana, brak tych zasobów może prowadzić do poszukiwania w Internecie ucieczki przed problemami, co z kolei sprzyja rozwojowi zachowań problematycznych i uzależniających. Dlatego wsparcie w budowaniu pozytywnego nastawienia i wzmacnianiu zdrowych mechanizmów radzenia sobie jest kluczowe w prewencji nadmiernego korzystania z Internetu.

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że wyższy poziom pozytywnego nastawienia wiąże się z mniejszym problematycznym korzystaniem z Internetu, co potwierdza założenia przyjęte w hipotezie IV. Otrzymany istotny statystycznie, choć słaby ujemny związek, pozostaje w zgodzie z wcześniejszymi doniesieniami badaczy, takimi jak Caplan (2002, 2007) czy Walsh (2003), którzy podkreślają znaczenie zasobów psychicznych – w tym pozytywnego nastawienia – w radzeniu sobie ze stresem i ograniczaniu ryzykownych zachowań.

Rezultaty te sugerują, że pozytywne emocje, optymizm oraz wspierające postawy w rodzinie mogą pełnić funkcję buforową, chroniąc młodych ludzi przed nadmiernym angażowaniem się w aktywność internetową. Tym samym, uzyskane wyniki wpisują się w istniejący nurt badań, potwierdzając, że pozytywne nastawienie może działać jako istotny czynnik ochronny wobec problematycznego korzystania z Internetu, choć należy pamiętać, że ten związek ma ograniczoną siłę i prawdopodobnie współwystępuje z innymi czynnikami rodzinnymi i osobowościowymi.

Hipoteza V zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu nie została przyjęta ze względu na uzyskanie wyniku odmiennego od założonej hipotezy. Uzyskany wynik korelacji rang Spearmana wskazuje na istotny statystycznie, dodatni związek między duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu. Oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu duchowości rodzinnej wzrasta tendencja do problematycznego korzystania z Internetu – wynik ten jest sprzeczny z założeniami hipotezy V, która zakładała istnienie zależności odwrotnej.

Uzyskane wyniki w przeprowadzonym badaniu są zaskakujące, zwłaszcza w świetle założeń teoretycznych oraz wcześniejszych badań, które sugerowały, że duchowość rodzinna może pełnić funkcję ochronną wobec różnego rodzaju zaburzeń zachowania, w tym także uzależnień (Walsh, 2010; Kuss i Griffiths, 2017). Zakładano, że rodziny angażujące się w praktyki duchowe i religijne, oparte na wspólnych wartościach, wsparciu i szacunku, mogą wzmacniać odporność psychiczną swoich członków, promując takie cechy jak samodyscyplina, uważność czy odpowiedzialność.

Tymczasem uzyskany w badaniu dodatni związek sugeruje, że w badanej próbie duchowość rodzinna nie pełni funkcji ochronnej, wręcz w niektórych przypadkach może być związana z większym problematycznym korzystaniem z Internetu. Możliwe wyjaśnienie uzyskanego wyniku może być związane m.in. ze specyfiką badanej grupy lub formą przejawiania się duchowości w rodzinie. Można sądzić, iż w niektórych rodzinach duchowość może przybierać charakter bardziej formalny, oparty na obowiązkach, normach i kontroli, niż być autentycznym wsparciem. W takim kontekście duchowość rodzinna może nie tylko nie chronić, ale wręcz nasilać presję lub wywoływać napięcia, które jednostka próbuje rozładować za pomocą aktywności w sieci. Internet może wtedy pełnić funkcję ucieczkową, umożliwiając odreagowanie emocji, poszukiwanie gratyfikacji lub alternatywnych form ekspresji (Lee i in., 2014; Pargament i in., 1998, 2000).

Duchowość rodzinna, choć często rozpatrywana jako czynnik ochronny w kontekście zdrowia psychicznego czy zachowań problematycznych, może w pewnych przypadkach przyjmować formę mniej wspierającą. W literaturze przedmiotu pojawiają się doniesienia, że nie każda forma duchowości służy dobrostanowi jednostki – szczególnie gdy przybiera ona charakter formalistyczny, nacechowany obowiązkiem, kontrolą lub presją normatywną, a nie autentycznym wsparciem emocjonalnym i otwartością w relacjach (Pargament i in., 1998, 2000).

Pargament i in. (1998) zidentyfikowali tzw. negatywne style religijnego radzenia sobie (*negative religious coping*). Ich badania wykazały, że osoby stosujące takie strategie doświadczają podwyższonego poziomu stresu psychologicznego oraz większej podatności na zaburzenia emocjonalne. W kolejnym badaniu, Pargament i in. (2000) opracowali narzędzie RCOPE, umożliwiające pomiar zarówno pozytywnych, jak i negatywnych aspektów religijnego radzenia sobie. Wyniki pokazały, że negatywne formy

duchowości korelują z wyższym poziomem lęku, depresji oraz tendencją do izolacji, co może sprzyjać poszukiwaniu gratyfikacji i ulgi w alternatywnych aktywnościach – np. poprzez nadmierne korzystanie z Internetu.

Podobnie, Lee i in. (2014), badając osoby żyjące z HIV/AIDS, wskazali, że negatywne religijne radzenie sobie (np. obwinianie siebie, poczucie bycia ukaranym przez Boga) wiąże się z wyższym poziomem objawów depresyjnych i słabszym przystosowaniem psychologicznym. Chociaż badanie dotyczyło innej populacji, jego wyniki wspierają tezę, że duchowość doświadczana w sposób konfliktowy lub stresujący może działać odwrotnie niż oczekiwany czynnik ochronny – stając się czynnikiem ryzyka.

W świetle tych doniesień, uzyskany w niniejszym badaniu dodatni, choć słaby związek pomiędzy deklarowaną duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu może odzwierciedlać złożony charakter tego wymiaru życia rodzinnego. Oznacza to, że w niektórych rodzinach duchowość może być przeżywana w sposób powierzchowny, zrutynizowany lub represyjny, co zamiast wspierać jednostkę, może generować napięcia, którym przeciwdziała się poprzez ucieczkowe zachowania online. Tego rodzaju interpretacja znajduje odzwierciedlenie także w wynikach systematycznego przeglądu badań przeprowadzonego przez Dossi i in. (2022), gdzie wskazano na niejednoznaczność relacji między religijnością a uzależnieniem od Internetu – w tym również na możliwość istnienia związku odwrotnego od zakładanego. Większość analizowanych badań sugerowała ochronną rolę religijności i duchowości, to jednak jedno z nich wykazało związek pozytywny, a kilka – brak istotnej zależności. Autorzy podkreślili, że tego typu relacje mogą być modyfikowane przez kontekst kulturowy, normy społeczne, styl wychowania czy indywidualne cechy badanych osób.

W kontekście uzyskanego wyniku – dodatniej, choć słabej korelacji pomiędzy duchowością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu – należy uwzględnić także specyfikę badanej grupy. Uczestnicy badania to młode osoby w wieku 18-25 lat. W tym okresie życia, we wczesnej dorosłości, szczególnie silnie zaznacza się potrzeba autonomii, eksploracji tożsamości i samookreślenia (Arnett, 2000; Bee, 2004). Jeśli duchowość w rodzinie ma charakter formalny i normatywny, może być odbierana przez młodego człowieka jako narzędzie kontroli, a nie autentycznego wsparcia emocjonalnego. Badania sugerują, że religijność zewnętrzna – oparta na obowiązku,

rutynie lub społecznych oczekiwaniach – może nie tylko nie chronić przed problemami psychologicznymi, ale nawet przyczyniać się do wzrostu napięcia emocjonalnego (Allport i Ross, 1967).

Osoby w okresie wczesnej dorosłości mogą wykorzystywać Internet jako przestrzeń ucieczki, eksploracji, a nawet buntu wobec rodzinnych norm i wartości (Koenig, 2009). Internet staje się wtedy środkiem kompensacji – sposobem na odreagowanie napięć, poszukiwanie swobody ekspresji lub kontaktów społecznych, które nie podlegają ocenie. Wskazuje to, że duchowość rodzinna – o ile nie jest oparta na empatii, otwartym dialogu i wzajemnym szacunku – może nie pełnić roli ochronnej. Wręcz przeciwnie, w niektórych przypadkach może przyczyniać się do wzrostu stresu lub konfliktu, co zwiększa podatność na problematyczne korzystanie z Internetu. Warto podkreślić, że ten efekt może być szczególnie widoczny u młodych dorosłych, którzy deklarują formalną przynależność religijną, ale przechodzą proces indywidualizacji i redefinicji własnych przekonań. Napięcie wynikające z niezgodności między rodzinnym systemem wartości a osobistymi przekonaniami jednostki może sprzyjać podejmowaniu kompensacyjnych aktywności w środowisku online, pełniącym funkcję regulacyjną.

Ponadto – jak wskazują Panasiuk i Panasiuk (2017) – duchowość jako zmienna psychologiczna nadal jest słabo reprezentowana w badaniach dotyczących uzależnień behawioralnych, co sprawia, że jej interpretacja wymaga ostrożności. Obszar ten jest złożony i zależny od wielu czynników pośredniczących, takich jak sposób, w jaki duchowość jest praktykowana, komunikowana w rodzinie oraz odbierana przez młodego człowieka.

Choć założono, że duchowość rodzinna będzie czynnikiem chroniącym przed nadmiernym korzystaniem z Internetu, wyniki niniejszego badania wskazują na istotną, lecz słabą dodatnią zależność między tymi zmiennymi. Oznacza to, że duchowość – w określonych warunkach – może współwystępować z nasilonym korzystaniem z Internetu. Otrzymany wynik sugeruje konieczność dalszych, pogłębionych analiz – uwzględniających jakościowe aspekty duchowości, sposób jej przeżywania oraz kontekst relacji rodzinnych – zamiast traktowania jej jako jednorodnego czynnika ochronnego.

Hipoteza VI zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu została przyjęta. Uzyskany wynik analizy korelacji Spearmana wskazuje na istotny statystycznie, ujemny związek

między spójnością rodzinną a problematycznym korzystaniem z Internetu. Choć siła zależności jest słaba, wynik ten potwierdza hipotezę badawczą, zgodnie z którą spójność rodzinna działa jako istotny czynnik ograniczający ryzyko nadmiernego angażowania się w aktywność online.

Wartość korelacji oznacza, że osoby dorastające w rodzinach o wyższym poziomie spójności emocjonalnej – charakteryzujące się bliskimi relacjami, otwartą komunikacją, wspólnym spędzaniem czasu i wzajemnym wsparciem – wykazują mniejsze nasilenie zachowań problematycznych związanych z używaniem Internetu. Tego typu rodziny tworzą bezpieczne środowisko psychiczne, w którym młode osoby nie muszą poszukiwać regulacji emocjonalnej czy zaspokojenia potrzeb afiliacyjnych w przestrzeni wirtualnej.

Badania Sarour i in. (2023) wykazały, że wyższy poziom spójności rodzinnej oraz lepsza adaptacyjność w obrębie systemu rodzinnego są istotnie związane z niższym ryzykiem uzależnienia od Internetu wśród młodzieży i młodych dorosłych. Badacze podkreślają, że stabilna, elastyczna i wspierająca struktura rodzinna może łagodzić impulsywne zachowania i ograniczać potrzebę ucieczki w świat cyfrowy. Podobne wnioski płyną z badań Sitarczyk i Łukasika (2013), w których młodzież niezagrożona uzależnieniem od Internetu charakteryzowała swoje rodziny jako wyraźnie bardziej spójne i emocjonalnie zintegrowane, w porównaniu do osób nadużywających Internetu.

Co więcej, badanie Sela i in. (2020) pokazuje, że środowisko rodzinne o niskiej ekspresji emocjonalnej, ograniczonej spójności i nasilonych konfliktach może istotnie przyczyniać się do problematycznego korzystania z Internetu. Brak bezpiecznych i wspierających relacji w rodzinie może prowadzić młode osoby do kompensowania tych deficytów poprzez nadmierne zaangażowanie w korzystanie z Internetu – jako przestrzeni ucieczki, regulacji emocjonalnej lub poszukiwania akceptacji społecznej.

Na podstawie zaprezentowanego przeglądu literatury przedmiotu można stwierdzić, że spójność rodzinna pełni rolę czynnika ochronnego przed problematycznym korzystaniem z Internetu. Rodziny, które oferują wsparcie emocjonalne, regularnie angażują się we wspólne aktywności i utrzymują silne więzi interpersonalne, redukują potrzebę kompensowania braków emocjonalnych w świecie online. W przeciwieństwie do tego, w rodzinach o niskim poziomie spójności, młode osoby mogą traktować Internet jako substytut bliskości, źródło gratyfikacji społecznych lub sposób ucieczki od frustracji emocjonalnych.

Podsumowując, uzyskany wynik potwierdza postawioną hipotezę badawczą, zgodnie z którą spójność rodzinna działa jako czynnik ochronny wobec problematycznego korzystania z Internetu. Choć siła związku okazała się słaba, to jego istotność statystyczna wskazuje, że warto uwzględniać spójność rodzinną jako ważny komponent profilaktyki i interwencji w obszarze uzależnień behawioralnych wśród młodych dorosłych.

Hipoteza VII zakładająca istnienie istotnego ujemnego związku pomiędzy nadawaniem znaczenia przeciwnościom a problematycznym korzystaniem z Internetu została przyjęta. Choć siła uzyskanej korelacji jest niska, wynik ten jest statystycznie istotny i potwierdza hipotezę VII, sugerując, że zdolność rodziny do nadawania znaczenia trudnym sytuacjom może pełnić funkcję ochronną wobec rozwoju problematycznych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu wśród młodych dorosłych. Rodziny, które potrafią nadać sens i zaakceptować przeciwności losu, wspierają młode osoby w efektywniejszym radzeniu sobie ze stresem i trudnościami. To z kolei zmniejsza potrzebę ucieczki w nadmierne korzystanie z Internetu jako formę kompensacji lub mechanizm regulacji emocji.

Kuss i Griffiths (2017) w swoich badaniach podkreślają, że osoby o obniżonym poczuciu koherencji – czyli takie, które mają trudności ze zrozumieniem, zarządzaniem i nadawaniem sensu wydarzeniom w swoim życiu – są bardziej podatne na problematyczne korzystanie z Internetu. Dla tych osób Internet często staje się źródłem ulgi, poczucia kontroli oraz ucieczki od stresujących sytuacji. Podobne wyniki przedstawiono w badaniach Chou i Hsiao (2000) oraz Widyanto i Griffiths (2006), które wykazały, że niska zdolność do nadawania sensu własnym problemom i niskie poczucie kontroli wiążą się z większą tendencją do ucieczki w świat wirtualny, co często skutkuje uzależnieniem od Internetu.

Ponadto badania Sandlera i in. (2011) wskazują, że rodziny, które wykazują wysoki poziom akceptacji wobec trudnych sytuacji oraz wspierają dzieci w poszukiwaniu sensu i konstruktywnym radzeniu sobie, sprzyjają rozwojowi odporności psychicznej u młodych osób. Taka rodzinna postawa sprzyja lepszemu zarządzaniu stresem i zmniejsza ryzyko kompensacyjnego sięgania po Internet jako formy ucieczki. Co więcej, prace Walsh (2003) i Masten (2001) podkreślają, że wsparcie rodzinne i pozytywne ramy interpretacji wydarzeń kryzysowych mają kluczowe znaczenie dla adaptacji osób

młodych i minimalizacji negatywnych skutków stresu, w tym uzależnień behawioralnych.

W świetle powyższych ustaleń, choć siła korelacji w badaniu jest niewielka, potwierdza ona istotną rolę, jaką pełni nadawanie znaczenia przeciwnościom w ochronie przed rozwojem problematycznego korzystania z Internetu. Wynik ten wskazuje, że ta cecha psychologiczna oraz rodzinne wsparcie stanowią ważny, choć nie jedyny, element złożonego systemu czynników chroniących młode osoby przed nadmiernym zaangażowaniem w aktywności online. Można założyć, że efekt ten współwystępuje z innymi mechanizmami psychologicznymi i czynnikami środowiskowymi.

Podsumowując, uzyskane dane potwierdzają hipotezę VII, wskazując, że rodziny, które potrafią skutecznie nadawać sens trudnym doświadczeniom i akceptować zmiany, przyczyniają się do ograniczenia ryzyka problematycznego korzystania z Internetu wśród dzieci i młodzieży. Wzmocnienie tych aspektów rodzinnej funkcjonalności może stanowić istotny kierunek profilaktyki i interwencji wobec uzależnienia od Internetu.

Celem przeprowadzonej analizy regresji wielorakiej było określenie, jaki jest związek sześciu wymiarów prężności rodziny z problematycznym korzystaniem z Internetu przez młode osoby. Otrzymane wyniki sugerują, że na podstawie poziomu pozytywnego nastawienia, duchowości rodzinnej oraz umiejętności nadawania znaczenia przeciwnościom można w pewnym zakresie przewidywać natężenie problematycznego korzystania z Internetu w badanej grupie.

Analiza regresji wykazała, że pozytywne nastawienie jest najsilniejszym predyktorem problematycznego korzystania z Internetu i cechuje się ujemnym kierunkiem związku. Oznacza to, że osoby o wyższym poziomie pozytywnego nastawienia rzadziej wykazują tendencje do nadmiernego lub problematycznego korzystania z Internetu. Wynik ten sugeruje, że pozytywne nastawienie, obejmujące m.in. optymizm, wiarę w skuteczność własnych działań i pozytywne podejście do życia, może działać jako czynnik ochronny w kontekście problematycznego używania Internetu. Wynik ten jest zgodny z wcześniejszymi badaniami wskazującymi, że pozytywne nastawienie, które bazuje na wyrażanej przez rodzinę nadziei na polepszenie trudnej sytuacji, wiary w pokonanie przeciwności losu, przejęcie inicjatywy, dostrzeżenie własnego potencjału i zasobów w środowisku rodzinnym, zmianę sytuacji i akceptację tego, co jest niemożliwe do zmiany (Walsh, 1996, 2006) – pełni funkcję zasobu

psychologicznego, sprzyjającego adaptacyjnemu radzeniu sobie i ograniczaniu zachowań kompensacyjnych, takich jak nadużywanie Internetu (Fredrickson, 2001; Masten, 2018). W ujęciu teoretycznym, pozytywne nastawienie może redukować potrzebę ucieczki w świat wirtualny, wzmacniając strategie radzenia sobie skoncentrowane na problemie, a nie na unikaniu.

Istotnym predyktorem było też nadawanie znaczenia przeciwnościom, które wykazało ujemny kierunek związku z problematycznym korzystaniem z Internetu. Choć siła tego związku była słabsza niż w przypadku pozytywnego nastawienia, wynik sugeruje, że osoby, które potrafią nadawać sens trudnym sytuacjom i traktować je jako wyzwania, częściej wykazują mniejsze problemy związane z używaniem Internetu. Osoby, które potrafią interpretować trudne doświadczenia jako sensowne i rozwijające, rzadziej angażują się w problematyczne korzystanie z zasobów cyfrowych. Ta zdolność pozwala postrzegać stres w sposób konstruktywny, co – zgodnie z koncepcją rezyliencji (Walsh, 2016; Masten, 2018) – sprzyja odbudowie równowagi psychicznej w sytuacjach kryzysowych, ograniczając potrzebę ucieczkowego zaangażowania w aktywności internetowe.

Istotnym predyktorem była również duchowość rodzinna, która wykazała dodatni związek z problematycznym korzystaniem z Internetu. Wynik ten wskazuje, że wyższy poziom duchowości w rodzinie w badanej próbie wiązał się z nieco większym problematycznym korzystaniem z Internetu. Może to sugerować, że w pewnych kontekstach rodzinnych wysoka duchowość niekoniecznie pełni funkcję ochronną, a jej rola w regulacji zachowań związanych z korzystaniem z Internetu może być bardziej złożona.

Choć duchowość w wielu badaniach traktowana jest jako zasób ochronny (Kuss i Griffiths, 2017; Walsh, 2010; Yen i in., 2007), w tym przypadku jej wyższy poziom wiązał się z wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu. Możliwe wyjaśnienie tego wyniku może być dwojakie. Po pierwsze, duchowość może w niektórych rodzinach przybierać formę sztywnego systemu normatywnego, który nie wspiera otwartej komunikacji ani rozwoju autonomii młodych ludzi, co może prowadzić do kompensacyjnego korzystania z Internetu jako przestrzeni ekspresji i swobody (King i Boyatzis, 2004). Po drugie, duchowość może być wykorzystywana jako sposób radzenia sobie o charakterze unikowym – w tym ucieczka w sferę duchową może iść w parze z

ucieczką w wirtualność, jeśli trudności emocjonalne nie są adekwatnie przetwarzane w relacjach rodzinnych (Exline i in., 2000).

W niektórych sytuacjach praktyki duchowe nie pełnią wystarczającej funkcji ochronnej, lecz mogą stanowić formę kompensacji lub ucieczki od rzeczywistości. Wynik dla duchowości rodzinnej wymaga szczegółowej interpretacji – możliwe, że w niektórych przypadkach religijność w rodzinie pełni funkcję presji normatywnej, co może skłaniać jednostki do kompensacyjnego wycofania się w przestrzeń online (Pargament, 2000).

Podsumowując, spośród sześciu badanych składowych prężności rodziny jedynie trzy wykazały istotne predykcyjne związki z problematycznym korzystaniem z Internetu. Wyniki te podkreślają, że zarówno aspekty indywidualne (pozytywne nastawienie, nadawanie znaczenia przeciwnościom), jak i rodzinne (duchowość rodzinna) mogą mieć związek z problematycznym używaniem Internetu, jednak ich kierunek i siła oddziaływania różnią się w zależności od charakteru cechy.

Brak istotności pozostałych wymiarów w modelu wielorakim może wynikać z ich współzależności lub mniejszej siły oddziaływania po uwzględnieniu głównych czynników ochronnych. Niektóre aspekty, takie jak spójność czy komunikacja rodzinna, mogą mieć znaczenie bardziej pośrednie lub odnosić się do innych obszarów funkcjonowania młodych dorosłych, a w badanej próbie ich związek z problematycznym korzystaniem z Internetu okazał się niewystarczający do osiągnięcia istotności statystycznej. Dodatkowo, w grupie osób w wieku 18–25 lat niektóre wymiary prężności mogą być mniej aktywne, ponieważ młodzi dorośli często funkcjonują w większej niezależności od rodziny. Wyniki te sugerują, że problematyczne korzystanie z Internetu w badanej próbie jest w większym stopniu związane z indywidualnymi cechami i postawami niż z badanymi wymiarami funkcjonowania całej rodziny.

Otrzymane wyniki potwierdziły większość hipotez badawczych, jednocześnie wskazując na złożoność mechanizmów rodzinnych mających związek z problematycznym używaniem Internetu. Zastosowanie modelu regresji wielorakiej pozwoliło na analizę jednoczesnego związku z wieloma wymiarami prężności rodzinnej, co stanowi wartość dodaną wobec wcześniejszych analiz korelacji. Choć efekt wyjaśniania zmienności jest umiarkowany, stanowi on istotną podstawę do wskazania wybranych komponentów prężności rodzinnej jako predyktorów problematycznego korzystania z Internetu, a także jest istotną motywacją do kontynuowania badań.

Hipoteza VIII, zakładająca pośredniczącą rolę strachu przed przeoczeniem w związku między prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu, została przyjęta. Wyniki analizy wskazują na istotną mediację – pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Analiza mediacji z wykorzystaniem modelu 4 makra PROCESS (Hayes, 2013) wykazała, że strach przed przeoczeniem (FOMO) pełni istotną funkcję mediatora w relacji między ogólną prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. W pierwszym etapie potwierdzono istotny związek prężności rodziny z poziomem FOMO. Oznacza to, że wyższa prężność rodzinna wiąże się z niższym nasileniem strachu przed przeoczeniem. W drugim etapie, strach przed przeoczeniem istotnie i dodatnio przewidywał problematyczne używanie Internetu. Choć bezpośredni efekt prężności rodziny na problematyczne korzystanie z Internetu był nieistotny, obecność istotnego efektu pośredniego (przez FOMO) potwierdza, że strach przed przeoczeniem odgrywa mediacyjną rolę w tej zależności. Dodatkowo, współczynniki standaryzowane wskazują na silny efekt strachu przed przeoczeniem jako mediatora, natomiast bezpośredni związek z prężnością rodziny okazał się umiarkowany i nieistotny. Można więc mówić o pełnej mediacji: prężność rodzinna jest związana z problematycznym korzystaniem z Internetu za pośrednictwem FOMO.

Strach przed przeoczeniem może pełnić funkcję pośredniego mechanizmu wyjaśniającego związek środowiska rodzinnego z zachowaniami internetowymi. Oznacza to, że wysoki poziom prężności rodzinnej redukuje FOMO, a niższe FOMO wiąże się z mniejszym nasileniem problematycznych zachowań online. Analiza mediacji potwierdza hipotezę VIII o pośredniczącej roli strachu przed przeoczeniem w związku pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Wyniki wskazują, że w kontekście młodych osób FOMO pełni istotną funkcję psychologiczną, która może wskazywać na związek zasobów rodzinnych z zachowaniami online.

Wynik ten znajduje uzasadnienie teoretyczne w literaturze – osoby wychowane w bardziej wspierających i spójnych środowiskach rodzinnych, rzadziej doświadczają lęku związanego z brakiem dostępu do aktualnych informacji czy interakcji, a tym samym rzadziej wykazują tendencje kompensacyjne w obszarze relacji społecznych online (Przybylski i in., 2013). Wnioski te są również zbieżne z koncepcjami neuropsychologicznymi, według których brak poczucia bezpieczeństwa i zaufania w relacjach interpersonalnych może prowadzić do kompulsywnych zachowań w

środowiskach cyfrowych, gdzie jednostka ma większą kontrolę i możliwość selektywnego ujawniania siebie (Suler, 2004).

Elhai i współpracownicy (2017) dowiedli, że osoby doświadczające wysokiego poziomu FOMO wykazywały większą podatność na uzależnienie od Internetu. Badacze zauważają, że dzieci wychowujące się w środowiskach charakteryzujących się niską prężnością i brakiem odpowiedniego wsparcia emocjonalnego mogą częściej wykorzystywać Internet jako narzędzie radzenia sobie z lękiem i niepokojem, również tym związanym z FOMO.

Inne badania (Alt i Boniel-Nissim, 2018) podkreślają, że jakość relacji i komunikacji między rodzicami a nastolatkami wpływa na poziom FOMO, co może przekładać się na problematyczne korzystanie z Internetu. Osłabiona komunikacja w rodzinie sprzyja nasileniu strachu przed przeoczeniem, co z kolei zwiększa ryzyko uzależnienia od sieci wśród młodzieży.

Wyniki przeprowadzonego badania są zgodne z doniesieniami literatury przedmiotu, które podkreślają, że prężność systemu rodzinnego może chronić przed mechanizmami emocjonalnymi prowadzącymi do nieadaptacyjnego korzystania z mediów cyfrowych (Masten, 2018; Przybylski i in., 2013). Jednocześnie rola FOMO jako mechanizmu wyjaśniającego związek czynników rodzinnych z zachowaniami online potwierdza trafność podejścia uwzględniającego psychologiczne mediatory w analizach uzależnień behawioralnych.

Zarówno korelacje, jak i modele predykcyjne potwierdzają, że prężność rodzinna stanowi istotny bufor chroniący młode osoby przed nadmiernym angażowaniem się w aktywności internetowe o charakterze problemowym. Co ważne, nie chodzi wyłącznie o strukturalne cechy rodziny, ale przede wszystkim o funkcjonalne zasoby relacyjne, takie jak pozytywne nastawienie, spójność, otwarta komunikacja czy wspólne nadawanie znaczeń doświadczeniom.

Wyniki badań są spójne z koncepcją prężności jako dynamicznego procesu adaptacyjnego (Masten, 2018), w którym zarówno jednostka, jak i system rodzinny współkształtują mechanizmy regulujące zachowania i emocje. Zidentyfikowanie FOMO jako mediatora dodatkowo wskazuje na potrzebę integrowania kontekstu rodzinnego z psychologicznymi mechanizmami funkcjonowania cyfrowego. Podsumowując,

przeprowadzone badanie wskazuje, że problematyczne korzystanie z Internetu w młodym wieku ma charakter złożony, a jego geneza obejmuje zarówno czynniki indywidualne (np. FOMO), jak i rodzinne (prężność, wsparcie, komunikacja).

Oprócz badań prowadzonych w oparciu o hipotezy weryfikacyjne, w niniejszej pracy przeprowadzono również szereg analiz eksploracyjnych (pytania IX–XVI), które pozwoliły lepiej wykorzystać potencjał zgromadzonych danych i dostarczyły szerszego kontekstu dla rozumienia problematycznego korzystania z Internetu (PUI) oraz strachu przed przeoczeniem (FOMO).

Wyniki analiz wskazały, że PUI i FOMO nie tylko wiążą się z nasileniem problemów w obszarze regulacji korzystania z Internetu, lecz także różnicują wzorce codziennego użytkowania sieci w rozmaitych kontekstach sytuacyjnych i społecznych. Osoby o wyższym poziomie PUI i FOMO częściej korzystały z Internetu w sytuacjach ryzykownych i wymagających społecznej uwagi (np. podczas spotkań towarzyskich, wydarzeń kulturalnych czy praktyk religijnych), co wskazuje na impulsywny charakter ich aktywności online. Tego rodzaju wyniki wpisują się w wcześniejsze ustalenia literatury, zgodnie z którymi FOMO może stanowić kluczowy mechanizm wzmacniający potrzebę ciągłej obecności online i utrudniający odłączenie się od sieci (Przybylski i in., 2013; Elhai i in., 2016).

Istotnym uzupełnieniem obrazu funkcjonowania osób badanych były także wyniki dotyczące reakcji na brak dostępu do Internetu. Wysokie PUI i FOMO wiązały się nie tylko z nasileniem negatywnych reakcji emocjonalnych, takich jak stres, rozdrażnienie czy poczucie wykluczenia, ale również z objawami somatycznymi (np. bóle brzucha, pocenie się), co sugeruje obecność komponentów psychosomatycznych w obrazie problematycznego używania Internetu. Wyniki te potwierdzają wnioski z wcześniejszych badań, wskazujące, że cyfrowa deprywacja może prowadzić do silnych reakcji zarówno psychicznych, jak i fizjologicznych, zwłaszcza u osób podatnych na nadmierne zaangażowanie w aktywność online (Kardefelt-Winther, 2014; Wolniewicz i in., 2018).

Ważnym elementem analiz eksploracyjnych okazało się także postrzeganie własnego korzystania z Internetu i styl użytkowania sieci. Osoby z wysokim PUI i FOMO częściej identyfikowały u siebie nadmierne korzystanie i brak skutecznej kontroli, a ich preferowanym stylem było utrzymywanie stałej dostępności online. Z kolei osoby z

niższym poziomie tych zmiennych preferowały korzystanie zadaniowe, czyli włączanie Internetu wyłącznie w razie potrzeby. Wskazuje to na istnienie różnic jakościowych w sposobie użytkowania sieci, które mogą sprzyjać rozwojowi problematycznych wzorców korzystania.

Podsumowując, przeprowadzone analizy eksploracyjne stanowią wartościowe dopełnienie wyników analiz weryfikacyjnych. Wyniki te wskazują, że w dalszych badaniach nad problematycznym korzystaniem z sieci warto zastosować podejście systemowe – uwzględniające jednocześnie jednostkowe mechanizmy psychologiczne oraz kontekst rodzinny i społeczny.

## **8.2 Wnioski i kierunki dalszych badań**

### **8.2.1 Wnioski teoretyczne**

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają znaczenie prężności rodziny dla funkcjonowania jednostki w kontekście korzystania z Internetu. Zaobserwowano istotną, choć słabą, ujemną korelację pomiędzy poziomem prężności rodzinnej a problematycznym korzystaniem z Internetu. Oznacza to, że osoby wychowujące się w środowiskach rodzinnych o wyższym poziomie spójności, wsparcia i konstruktywnej komunikacji rzadziej przejawiają zachowania ryzykowne online. Wynik ten wpisuje się w literaturę podkreślającą znaczenie zasobów rodzinnych dla adaptacyjności i odporności jednostki (Masten, 2018; Walsh, 2016).

Analiza mediacyjna wskazała, że strach przed przeoczeniem (FOMO) pełni funkcję mediatora w relacji pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Niższy poziom prężności rodzinnej wiąże się z wyższym poziomem FOMO, co z kolei przekłada się na nasilone ryzykowne korzystanie z Internetu. Wynik ten rozwija teorie dotyczące psychologicznych uwarunkowań uzależnień behawioralnych, sugerując, że deficyty w systemie wsparcia rodzinnego mogą sprzyjać wykształcaniu się podatności na presję społeczną i nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych.

Wyniki regresji wskazują, że wśród komponentów prężności rodziny najistotniejszą rolę ochronną pełni pozytywne nastawienie, podczas gdy duchowość rodzinna – wbrew pierwotnym oczekiwaniom – może być dodatnio powiązana z nasileniem problematycznych zachowań online. Sugeruje to, że nie wszystkie aspekty rodzinnej

prężności działają w sposób jednoznacznie ochronny, co wymaga dalszych badań i pogłębionej interpretacji w kontekście specyfiki kulturowej i religijnej.

Uzyskane w ramach analiz eksploracyjnych wyniki uzupełniają obraz zależności między problematycznym korzystaniem z Internetu i FOMO. Wskazują one, że nie tylko globalny poziom badanych zmiennych, ale także konkretne konteksty sytuacyjne i style korzystania z Internetu mogą różnicować natężenie zachowań problemowych i reakcji emocjonalnych m.in. na brak dostępu do sieci. Rezultaty te potwierdzają wagę perspektywy behawioralnej i środowiskowej w badaniach nad uzależnieniami behawioralnymi oraz ilustrują złożoność mechanizmów regulacji zachowań online (Andreassen i in., 2012; Przybylski i in., 2013). Z metodologicznego punktu widzenia analizy te pokazują, że włączanie pytań eksploracyjnych do narzędzi wystandaryzowanych może znacząco poszerzyć wiedzę na temat zjawisk, które nie zostały jeszcze w pełni opisane w literaturze. Stanowi to również inspirację dla przyszłych badań – zarówno pod kątem konstruowania nowych narzędzi diagnostycznych, jak i tworzenia nowych hipotez badawczych dotyczących regulacji zachowań w środowisku cyfrowym.

### **8.2.2 Wnioski aplikacyjne**

Wyniki przeprowadzonych analiz wskazują na istotny związek pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu, a także na pośredniczącą rolę strachu przed przeoczeniem (FOMO) w tej relacji. Otrzymane rezultaty mają znaczący potencjał praktyczny, zarówno w kontekście profilaktyki, jak i interwencji psychologicznej oraz społecznej.

Zidentyfikowany ujemny związek między ogólnym poziomem prężności rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu wskazuje, że środowisko rodzinne odgrywa istotną rolę ochronną wobec zachowań problematycznych w sieci. Komponenty takie jak pozytywne nastawienie, umiejętność nadawania znaczenia przeciwnościom oraz efektywna komunikacja rodzinna i rozwiązywanie problemów okazały się szczególnie istotne. Oznacza to, że działania terapeutyczne i psychoedukacyjne skierowane do rodzin powinny koncentrować się na rozwijaniu właśnie tych aspektów.

Dodatkowo wyniki badań sugerują konieczność uwzględniania różnorodnych form aktywności online w praktyce diagnostycznej i profilaktycznej. Programy terapeutyczne

czy edukacyjne powinny różnicować działania w zależności od typu aktywności internetowej, tak, aby skutecznie adresować specyficzne zagrożenia, np. związane z mediami społecznościowymi, grami online czy zakupami internetowymi.

W kontekście pracy z rodziną wskazane jest włączanie diagnozy funkcjonowania rodzinnego do standardowych procedur diagnostycznych i profilaktycznych. Uwzględnienie poziomu wsparcia, jakości komunikacji oraz potencjalnych czynników ryzyka w rodzinie pozwala na bardziej precyzyjne projektowanie interwencji i programów wsparcia.

W praktyce psychoterapeutycznej warto uwzględniać poziom prężności rodziny jako czynnika wspierającego leczenie problemów związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Dla psychologów szkolnych i pedagogów może być istotna identyfikacja uczniów pochodzących z rodzin o niskiej spójności, gdzie występuje przemoc, alkoholizm lub zaniedbanie — jako grupy ryzyka. Warto promować programy wzmacniające umiejętność adaptacyjnego radzenia sobie oraz duchowości rodzinnej, choć wyniki badań sugerują, że duchowość może nie zawsze działać ochronnie i jej wpływ wymaga dalszego wyjaśnienia.

Zidentyfikowany efekt mediacyjny strachu przed przeoczeniem wskazuje, że FOMO może być kluczowym mechanizmem psychologicznym łączącym deficyty w funkcjonowaniu rodziny z problematycznym korzystaniem z Internetu. Pomiar poziomu FOMO może być wykorzystany jako wskaźnik ryzyka problematycznych zachowań online, co umożliwi wczesną identyfikację osób wymagających wsparcia. W działaniach profilaktycznych i terapeutycznych warto więc uwzględniać techniki pracy nad uważnością, regulacją emocji i poczuciem kompetencji społecznej, które mogą obniżać tendencję do strachu przed przeoczeniem i związanego z nim impulsywnego korzystania z mediów cyfrowych.

### **8.2.3 Wnioski diagnostyczne**

Wyniki wskazują, że osoby o niskim poziomie prężności rodzinnej i wysokim poziomie FOMO są szczególnie narażone na problematyczne korzystanie z Internetu. Może to stanowić podstawę do opracowania i korzystania z narzędzi diagnostycznych i programów profilaktycznych ukierunkowanych na wczesne rozpoznawanie zagrożenia.

Rezultaty badań sugerują, że ocena funkcjonowania rodziny, w tym poziomu wsparcia, jakości komunikacji oraz obecności czynników ryzyka, takich jak przemoc czy uzależnienia, powinna być uwzględniana w diagnostyce osób zmagających się z problematycznym korzystaniem z Internetu.

FOMO może pełnić funkcję wskaźnika ryzyka w procesie diagnostycznym problematycznego korzystania z Internetu. Wysoki poziom FOMO może wskazywać na zagrożenie rozwojem problematycznego korzystania z Internetu, zwłaszcza wśród osób pochodzących z rodzin o niskiej prężności. Jego pomiar może wspierać wczesną identyfikację problemu oraz wdrażanie odpowiednich działań profilaktycznych.

Dodatkowe analizy eksploracyjne dostarczyły pogłębionych wniosków diagnostycznych. W szczególności:

- Identyfikacja ryzykownych kontekstów korzystania z Internetu – częste sięganie po Internet w sytuacjach wymagających uwagi (np. podczas spotkań rodzinnych, wydarzeń kulturalnych czy uczestnictwa w ruchu drogowym) może stanowić praktyczny wskaźnik problematycznego korzystania.
- Reakcje emocjonalne i somatyczne na brak dostępu do Internetu – nasilony stres, drażliwość, poczucie niepokoju czy objawy somatyczne (np. nudności, bóle brzucha) w przypadku cyfrowej deprywacji powinny być uwzględniane jako potencjalne sygnały diagnostyczne.
- Styl korzystania z Internetu – preferencja stylu stałej dostępności online, częściej występująca u osób z wysokim poziomem PUI i FOMO, może być pomocnym kryterium różnicującym osoby szczególnie narażone na rozwój zachowań problemowych.

#### **8.2.4 Kierunki dalszych badań**

Otrzymane wyniki otwierają przestrzeń do dalszych, pogłębionych badań w zakresie czynników chroniących i ryzyka związanych z problematycznym korzystaniem z Internetu oraz FOMO. W oparciu o uzyskane dane można wskazać kilka kierunków przyszłych analiz:

- Badania podłużne (longitudinalne)

W celu lepszego zrozumienia kierunku i stabilności zaobserwowanych zależności wskazane byłoby przeprowadzenie badań podłużnych. Pozwoliłoby to ocenić, czy niski poziom prężności rodziny rzeczywiście prowadzi do wzrostu FOMO i problematycznego korzystania z Internetu, czy też odwrotnie – długotrwałe uzależnienie cyfrowe wpływa negatywnie na funkcjonowanie systemu rodzinnego.

- Rozszerzenie zmiennych psychologicznych

W przyszłości warto uzupełnić model o inne czynniki indywidualne, takie jak samoregulacja, poziom lęku społecznego, strategie radzenia sobie ze stresem, styl przywiązania czy poczucie samotności, które mogą pełnić funkcję mediatorów lub moderatorów w relacji między funkcjonowaniem rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu.

- Eksploracja kontekstów sytuacyjnych i społecznych korzystania z Internetu

Wyniki analiz eksploracyjnych wskazują, że osoby z wysokim PUI i FOMO częściej korzystają z Internetu w sytuacjach wymagających uwagi lub w środowisku społecznym (np. podczas spotkań, podróży, wydarzeń kulturalnych). Warto zbadać mechanizmy leżące u podstaw tych zachowań oraz ich konsekwencje dla bezpieczeństwa, funkcjonowania społecznego i regulacji emocji.

- Analiza reakcji emocjonalnych i somatycznych na brak dostępu do Internetu

Uzyskane dane pokazują, że osoby z wysokim PUI i FOMO częściej doświadczają negatywnych reakcji emocjonalnych i somatycznych w sytuacjach cyfrowej depriwacji. Dalsze badania mogą eksplorować zależności między tymi reakcjami a odpornością psychiczną, strategiami radzenia sobie ze stresem oraz stylem korzystania z Internetu.

- Weryfikacja stylu korzystania z Internetu

Różnice w preferowanym stylu korzystania (stała dostępność vs. korzystanie zadaniowe) mogą mieć znaczenie dla profilaktyki i interwencji terapeutycznych. Przyszłe badania mogłyby określić, w jakim stopniu styl korzystania predysponuje do problematycznych zachowań online.

- Walidacja narzędzia eksploracyjnego

Ze względu na autorski charakter ankiety eksploracyjnej warto podjąć prace nad weryfikacją jej rzetelności i trafności psychometrycznej w kolejnych badaniach, co pozwoli zwiększyć porównywalność i wiarygodność uzyskanych wyników.

- Podejście jakościowe i mieszane

Aby lepiej zrozumieć doświadczenia młodych dorosłych z rodzin dysfunkcyjnych, w których występowały niepożądane postawy i zachowania, warto włączyć metody jakościowe – np. wywiady pogłębione lub analizę narracji rodzinnych. Może to dostarczyć kontekstualnych informacji, których nie wychwytyją narzędzia kwestionariuszowe.

- Analiza kulturowa i międzykulturowa

Poziom prężności rodziny oraz postrzeganie korzystania z Internetu i poziom strachu przed przeoczeniem mogą być różne w zależności od kontekstu kulturowego. Warto zatem powtórzyć badania w różnych populacjach i kulturach, by porównać dynamikę relacji między tymi zmiennymi.

- Zastosowanie modeli strukturalnych

Choć wykorzystany w badaniu model mediacyjny (Model 4 w makrze PROCESS) jest powszechnie stosowany, przyszłe badania mogłyby skorzystać z modelowania równań strukturalnych (*SEM*), które pozwala jednocześnie analizować relacje pomiędzy wieloma zmiennymi latentnymi, przy uwzględnieniu błędu pomiarowego.

Przeprowadzone badanie potwierdziło, że środowisko rodzinne, a w szczególności poziom prężności rodziny, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu wzorców korzystania z Internetu przez młodych dorosłych. Wskazano również, że FOMO stanowi istotny psychologiczny mechanizm pośredniczący w tym procesie. Wyniki te mogą stanowić cenny wkład w rozwój interwencji profilaktycznych oraz strategii terapeutycznych ukierunkowanych na młode osoby zagrożone uzależnieniem od aktywności online. Jednocześnie, uzyskane dane wskazują na potrzebę kontynuowania badań nad złożonymi relacjami między funkcjonowaniem rodziny, stanem psychicznym jednostki a jej aktywnością w Internecie – zwłaszcza w kontekście dynamicznie zmieniającego się świata cyfrowego.

### 8.3 Ograniczenia przeprowadzonych badań

Pomimo że przeprowadzone badania dostarczyły interesujących i istotnych wyników, które poszerzają wiedzę na temat związków między funkcjonowaniem rodziny, FOMO a problematycznym korzystaniem z Internetu, należy uwzględnić pewne ograniczenia, które w określonym stopniu wpłynęły na uzyskane dane, ich interpretację i uogólnienie rezultatów.

- Nierównowaga płci w próbie badawczej

Jednym z kluczowych ograniczeń badania była znacząca przewaga kobiet w badanej grupie. Taki rozkład może wpływać na wyniki, zwłaszcza że literatura sugeruje istnienie różnic płciowych zarówno w zakresie przeżywania FOMO (Przybylski i in., 2013), jak i korzystania z Internetu czy relacji rodzinnych. Przewaga kobiet może zaburzać możliwość pełnej oceny ogólnych trendów populacyjnych i ograniczać możliwość uogólnienia wyników na całą populację młodych dorosłych.

- Dobór próby – wygodny i nielosowy

Uczestnicy zostali zrekrutowani metodą doboru celowego (za pomocą ankiety online), co wiąże się z ryzykiem błędu selekcji. Taka forma rekrutacji sprzyja uczestnictwu osób aktywnych w sieci, potencjalnie bardziej zainteresowanych tematyką badań, co może zawyżać poziom zgłaszanego problematycznego korzystania z Internetu oraz FOMO. Ponadto, próba składała się wyłącznie z młodych dorosłych (18-25 lat), co ogranicza zakres generalizacji wyników na inne grupy wiekowe (np. młodszej młodzieży czy starszych dorosłych).

- Charakter korelacyjny badania

Zastosowany projekt badawczy był przekrojowy i korelacyjny, co uniemożliwia formułowanie wniosków przyczynowo-skutkowych. Choć analiza mediacji sugeruje określony kierunek wpływu (np. prężność rodziny → FOMO → problematyczne korzystanie z Internetu), nie można z całą pewnością stwierdzić, że przyczyną problematycznego używania Internetu jest obniżona prężność czy wysoki poziom FOMO. Możliwe jest również istnienie odwrotnego wpływu (np. chroniczne korzystanie

z Internetu prowadzące do osłabienia więzi rodzinnych) lub współwystępowania zjawisk wynikających z innych, niebadanych czynników.

- Ograniczenia pomiaru – samoopisowe narzędzia

Wszystkie zastosowane narzędzia badawcze miały charakter samoopisowy, co wiąże się z ryzykiem wystąpienia błędów poznawczych, takich jak efekt społecznej aprobaty, tendencyjność odpowiedzi czy zniekształcenia pamięci. Uczestnicy mogli również nie w pełni świadomie oceniać stopień własnego zaangażowania w zachowania problematyczne online. Ponadto, choć zastosowane narzędzia wykazują dobrą rzetelność, niektóre z nich są wciąż przedmiotem badań i dyskusji w literaturze naukowej i mogą mieć ograniczenia w zakresie trafności kulturowej.

- Problem związany z operacjonalizacją problematycznego korzystania z Internetu

W badaniu zastosowano całościowy wskaźnik problematycznego korzystania z Internetu, co pozwalało na ogólną ocenę nasilenia problemu. Niemniej jednak, brak wyodrębnienia typów aktywności (np. uzależnienie od gier, kompulsywne przeglądanie treści, korzystanie z mediów społecznościowych, zakupy online) może ukrywać specyfikę niektórych zależności. Różne formy zachowań online mogą bowiem być w różnym stopniu powiązane z funkcjonowaniem rodziny i FOMO.

- Ograniczenie związane z autorskim narzędziem badawczym

Wyniki niniejszego badania opierają się na autorskiej ankiecie, stworzonej na potrzeby tego projektu. Fakt ten ogranicza możliwość bezpośredniego porównania uzyskanych danych z wynikami innych badań wykorzystujących standaryzowane narzędzia psychometryczne. Jednocześnie autorska konstrukcja ankiety umożliwiła uwzględnienie specyficznych aspektów korzystania z Internetu oraz środowiska rodzinnego, otwierając pole do dalszych, bardziej szczegółowych badań eksploracyjnych.

- Eksploracyjny charakter części analiz

Warto podkreślić, że część przeprowadzonych analiz miała charakter eksploracyjny. Oznacza to, że nie opierały się one na wcześniej postawionych hipotezach, lecz służyły pogłębieniu wiedzy o zjawiskach związanych z korzystaniem z Internetu oraz FOMO. Z jednej strony pozwoliło to na pełniejsze wykorzystanie bogatego materiału empirycznego

zgromadzonego w badaniu, z drugiej jednak nakłada pewne ograniczenia interpretacyjne – uzyskane wyniki należy traktować jako wstępne i wymagające dalszej weryfikacji w badaniach o charakterze hipotetyczno-dedukcyjnym. Analizy eksploracyjne są cennym źródłem inspiracji, jednak mogą być wrażliwe na specyfikę próby badawczej, czy sposób sformułowania pytań ankietowych. Tym samym uogólnianie ich rezultatów powinno być dokonywane ostrożnie.

Zidentyfikowane ograniczenia nie przekreślają wartości przeprowadzonych badań, jednak powinny być brane pod uwagę przy interpretacji wyników. W przyszłych badaniach warto zastosować bardziej zrównoważony dobór próby, poszerzyć zakres badanych zmiennych i rozważyć użycie narzędzi o charakterze obiektywnym lub wieloźródłowym (np. obserwacja, raporty rodziców/partnerów). Wskazane byłoby również włączenie danych jakościowych oraz zastosowanie modeli statystycznych umożliwiających wnioskowanie przyczynowe.

## **Zakończenie**

Celem niniejszej rozprawy było zbadanie związków pomiędzy prężnością rodziny i jej wymiarami a problematycznym korzystaniem z Internetu wśród młodych dorosłych, z uwzględnieniem roli strachu przed przeoczeniem (FOMO) jako potencjalnego mediatora. Badania pozwoliły także na analizę charakterystyk korzystania z Internetu oraz wybranych uwarunkowań środowiska rodzinnego, co umożliwiło pogłębioną interpretację wyników.

Przeprowadzone analizy statystyczne wykazały, że wyższy poziom prężności rodziny wiąże się ze zmniejszeniem problematycznych zachowań online. Wynik ten znajduje potwierdzenie w literaturze, gdzie podkreśla się, że prężne, wspierające środowisko rodzinne stanowi istotny czynnik chroniący przed rozwojem zachowań ryzykownych, także w obszarze funkcjonowania cyfrowego (Masten, 2018; Walsh, 2016). Spośród poszczególnych wymiarów prężności rodziny szczególnie istotną rolę ochronną odgrywało pozytywne nastawienie – zgodnie z wcześniejszymi badaniami wskazującymi, że optymizm i zdolność nadawania sensu przeciwnościom mogą sprzyjać adaptacyjnemu radzeniu sobie w sytuacjach trudnych (Walsh, 2016).

Zaskakującym rezultatem okazał się dodatni związek między duchowością rodzinną a nasileniem problematycznych zachowań internetowych. Choć literatura zwykle opisuje duchowość jako czynnik wspierający dobrostan (Walsh, 2016), w badanej grupie mogła ona pełnić funkcję ambiwalentną, np. w sytuacjach, gdy religijność współwystępowała z wysokimi wymaganiami lub rygoryzmem, co w konsekwencji mogło sprzyjać poszukiwaniu ucieczki w przestrzeń wirtualną. Wynik ten potwierdza potrzebę dalszych badań nad rolą duchowości w kontekście zachowań online.

Analiza mediacji z wykorzystaniem makra PROCESS wykazała, że strach przed przeoczeniem częściowo pośredniczy w relacji pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu. Osoby wychowujące się w mniej sprzyjających środowiskach rodzinnych częściej doświadczały lęku przed pozostawianiem poza obiegiem informacji, co z kolei prowadziło do intensywniejszego i mniej kontrolowanego korzystania z sieci. Wynik ten jest zgodny z koncepcją FOMO jako mechanizmu zwiększającego podatność na problematyczne zachowania internetowe (Przybylski i in., 2013), a jednocześnie potwierdza, że niska prężność rodziny może stanowić istotny czynnik ryzyka.

Interpretując te wyniki, warto odwołać się do statystycznej charakterystyki badanej grupy. Ponad jedna czwarta respondentów wskazała na występowanie w rodzinach pochodzenia trudnych doświadczeń, takich jak uzależnienia czy przemoc. Czynniki te, jak wskazuje literatura, mogą osłabiać poczucie bezpieczeństwa, spójność i zdolność rodziny do wspólnego radzenia sobie z trudnościami (Masten, 2018; Walsh, 2016), co znajduje odzwierciedlenie w uzyskanych wynikach – niższa prężność rodziny współwystępowała z wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu.

Na tle charakterystyki grupy – intensywnego korzystania z mediów społecznościowych i urządzeń mobilnych, a także wysokiej częstości deklaracji FOMO – uzyskane wyniki nabierają dodatkowego znaczenia. Potwierdzają one, że młodzi dorośli, szczególnie w sytuacji deficytów w środowisku rodzinnym, mogą być bardziej podatni na zachowania problemowe w sieci, co podkreślają także wcześniejsze badania nad mechanizmami ucieczki i kompensacji w Internecie (Kardefelt-Winther, 2014).

Analizy eksploracyjne pogłębiły te obserwacje, ukazując szczegółowo konteksty korzystania z Internetu i związane z nimi reakcje. Osoby z wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu i FOMO częściej korzystały z sieci w sytuacjach społecznych i wymagających uwagi, takich jak spotkania towarzyskie, wydarzenia kulturalne, podróże, a także w sytuacjach ryzykownych – prowadzenie samochodu czy poruszanie się jako pieszy uczestnik ruchu drogowego. Jednocześnie osoby te zgłaszały częstsze negatywne reakcje emocjonalne i somatyczne w przypadku braku dostępu do Internetu, w tym poczucie nudy, stres, brak koncentracji, rozdrażnienie czy objawy fizjologiczne (nudności, zawroty głowy, zwiększona potliwość). Wyniki te wskazują również na różnice w stylu korzystania z sieci – osoby z wysokim poziomem problematycznego używania Internetu i FOMO częściej wybierały tryb „stałej dostępności online”, podczas gdy osoby z niższym poziomem tych zmiennych korzystały z Internetu w sposób zadaniowy.

Wyniki badań wskazują na złożoność wzajemnych zależności między funkcjonowaniem rodzinnym, indywidualnymi cechami jednostki (takimi jak FOMO) a zachowaniami cyfrowymi. Pokazują one, że deficyty w środowisku rodzinnym, obecność niepożądanych postaw, niższa prężność oraz mechanizmy psychologiczne, takie jak FOMO, mogą zwiększać podatność młodych dorosłych na intensywne i problematyczne korzystanie z Internetu. Jednocześnie badanie podkreśla znaczenie dalszych analiz

eksploracyjnych oraz badań podłużnych, które pozwolą lepiej zrozumieć kierunek i stabilność tych zależności. Szczególnie istotne wydaje się pogłębienie badań nad rolą duchowości rodzinnej, różnicami płciowymi oraz kontekstami kulturowymi, a także rozwój narzędzi diagnostycznych, które lepiej pozwolą zrozumieć specyfikę korzystania z Internetu w różnych grupach społecznych i wiekowych.

W świetle przeprowadzonych badań można stwierdzić, że problematyczne korzystanie z Internetu nie jest jedynie kwestią indywidualnych wyborów, lecz wynika ze złożonej sieci uwarunkowań obejmujących zarówno cechy jednostki, jak i jakość jej środowiska rodzinnego. Prężność rodziny, postawy i struktura systemu rodzinnego oraz mechanizmy psychologiczne, takie jak strach przed przeoczeniem (FOMO), współkształtują sposób, w jaki młodzi dorośli funkcjonują w sieci i reagują na ograniczony dostęp do niej.

Z perspektywy teoretycznej, niniejsza praca wnosi wkład w rozwój badań nad uwarunkowaniami problematycznego korzystania z Internetu, łącząc perspektywę psychologii rodziny z koncepcjami dotyczącymi nowych technologii. Sformułowane wnioski wskazują, że działania profilaktyczne i terapeutyczne powinny uwzględniać nie tylko edukację cyfrową, ale także wsparcie dla rodzin w budowaniu spójności, adaptacyjności i pozytywnego nastawienia, które mogą stanowić istotną ochronę przed rozwojem problematycznych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu. Ostatecznie, praca ta pokazuje, że rozumienie cyfrowego funkcjonowania młodych dorosłych wymaga holistycznego podejścia, łączącego psychologię rodziny z badaniami nad mediami cyfrowymi – a dalsze eksploracje w tym obszarze mogą przyczynić się do tworzenia zdrowszych, bardziej świadomych relacji z technologią w życiu codziennym.

## 9 Bibliografia

- Abel, J. P., Buff, C. L., Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Adamski, F. (2002). *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*. Wydawnictwo UJ.
- Allport, G. W., Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and *Fear of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>.
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and *Fear of Missing Out* (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388–410. <https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>.
- Alt, D., Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of *Fear of Missing Out* (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Andrzejewska, A. (2015). Dylematy funkcjonowania człowieka w wirtualnym świecie. W: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Dylematy społeczności cyfrowej* (s. 43–57). Impuls.
- Appel, M., Krisch, N., Stein, J.P., Weber, S. (2019). Smartphone zombies! Pedestrians' distracted walking as a function of their fear of missing out. *Journal of Environmental Psychology*, 63, 130–133. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.04.003>Get rights and content.
- Arıdağ, N. C., Erumcu, E. (2017). Examinations of Perceived Family Functions, Resilience and Substance Abuse of University Students. *International Online*

- Journal of Educational Sciences*, 9(2), 486–499.  
<https://doi.org/10.15345/iojes.2017.02.014>.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., Saling L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet use. *International Journal of Human Computer Studies*, 53, 537–550.  
<https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>.
- Autry, A. J., Berge, Z. (2011). Digital natives and digital immigrants: getting to know each other. *Industrial and Commercial Training*, 43(7), 460–466.  
<https://doi.org/10.1108/00197851111171890>.
- Babbie, E. (2022). *Podstawy badań społecznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Baker, Z. G., Krieger, H., LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(2), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>.
- Bakiera, L. (2006). Rodzina z perspektywy socjologicznej i psychologicznej: ciągłość i zmiana. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 17, 101–115.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>.
- Bandura, A. (1973). *Aggression. A social learning analysis*. Prentice-Hall Inc.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>.
- Barker, J. C., Hung, G. (2006). Representations of family: A review of the alcohol and drug literature. *International Journal of Drug Policy* 15, 347–356.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2004.07.002>.

- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>.
- Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>.
- Becvar, D. S. (2013). Facilitating family resilience in clinical practice. W: D. S. Becvar (red.), *Handbook of family resilience* (s. 51–64). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_4).
- Bednarek, J. (2015). Wyzwania edukacyjne w kontekście aktywności człowieka w przestrzeni cyfrowej. W: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Dylematy społeczności cyfrowej* (T. 2, s. 25–41). Impuls.
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Bermudez, J. M., Mancini, J. A. (2013). Familias fuertes: Family resilience among Latinos. W: D. S. Becvar (red.), *Handbook of family resilience* (s. 215–227). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_13).
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., Affounneh, S. (2021). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 162–176. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>.
- Black, K., Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>.
- Blanca, M. J., Bendayan, R. (2018). Spanish version of the *Phubbing Scale*: Internet addiction, Facebook intrusion, and *Fear of Missing Out* as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449–454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>.

- Blanco, C., Potenza, M. N., Kim, S. W., Ibáñez, A., Zaninelli, R., Saiz-Ruiz, J., Grant, J. E. (2009). A pilot study of impulsivity and compulsivity in pathological gambling. *Psychiatry Res*, 167(1–2), 161–168. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.04.023>.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>.
- Bloemen, N., De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media + Society*, 6(4), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681–684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>.
- Boniell-Nissim, M., Sasson, H. (2018). Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 88, 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.041>.
- Borecka-Biernat, D. (2004). Modelujący wpływ rodziców na kształtowanie się emocjonalno-obronnej i racjonalnej strategii radzenia sobie młodzieży w społecznych sytuacjach trudnych. *Psychologia Rozwojowa*, 9(2), 77–90.
- Borucka, A. (2011). Koncepcja resilience. Podstawowe założenia i nurty badań. W: W. Junik (red.), *Resilience. Teoria - badania – praktyka* (s. 11–28). Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2008). Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 12(2), 587–597.

- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2012). Czynniki i procesy resilience wśród dzieci krzywdzonych. *Dziecko Krzywdzone*, 3(40), 7–26.
- Bostan, C. M. (2014). Translation, adaptation and validation on Romanian population of FRAS instrument for family resilience concept. *Communication, Context, Interdisciplinarity*, 3, 351–359.
- Botdorf, M., Rosenbaum, G. M., Patrianakos, J., Steinberg, L., Chein, J. M. (2016). Adolescent risk-taking is predicted by individual differences in cognitive control over emotional, but not non-emotional, response conflict. *Cognition and Emotion*, 31(5), 972–979. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1168285>.
- Braun-Gałkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Braun-Gałkowska, M. (2007). *Poznanie sytemu rodzinnego*. Wydawnictwo KUL.
- Brągiel, J. (1994). *Rodzinne i osobowościowe uwarunkowania sukcesu szkolnego dziecka z rodziny rozwiedzionej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brown, S. A., Myers, M. G., Mott, M. A., Vik, P.W. (1994). Correlates of success following treatment for adolescent substance abuse. *Applied and Preventive Psychology*, 3, 61–73. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80139-8](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80139-8).
- Brzezińska, A. I. (2005). Jak przebiega rozwój człowieka. W: A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka* (s. 32–36). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brzeziński, J. (2016). *Metodologia badań psychologicznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buchanan, T. (2008). *Family resilience as a predictor of better adjustment among international adoptees*. [Rozprawa doktorska, University of Texas at Arlington]. <https://linkd.pl/p4e29>.

- Bulanda, R. E., Majumdar, D. (2009). Perceived Parent–Child Relations and Adolescent Self-Esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 203–212. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9220-3>.
- Cacioppo, M., Barni, D., Correale, C., Mangialavori, S., Danioni, F., Gori, A. (2019). Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1263–1271. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01357-0>.
- Campbell, A. (2017). *From creatures of habit to digital zombies – are we all addicts?* <https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2017/08/02/from-creatures-of-habit-to-digitalzombies--are-we-all-addicts-n.html>.
- Campbell, T. L. (1986). The family's impact on health: A critical review. *Family Systems Medicine*, 4(2/3), 135–328. <https://doi.org/10.1037/h0089692>.
- 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, 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. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.
- Caplan, S. E., High, A. C. (2007). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. *Communication Research Reports*, 23, 265–271. <https://doi.org/10.1080/08824090600962516>.
- Caplan, S. E., High, A. C. (2017). Interakcja społeczna w sieci, dobrostan psychospołeczny i problemowe korzystanie z Internetu. W: K. S. Young i C. N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (s. 52–71). Wydawnictwo Fundacja Dolce Vita.
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E. (2013). The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology:

- A systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1–13.  
<https://doi.org/10.1159/000337971>.
- Casale, S., Rugai, L., Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>.
- Castells, M. (2009). *Sila tożsamości*, przeł. S. Szymański. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- CBOS (2012). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego/patologicznego oraz innych uzależnień behawioralnych*. CBOS.
- Celebi, S. I. (2015). How do motives affect attitudes and behaviors toward internet advertising and facebook advertising? *Computers in Human Behavior*, 51, 312–324. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.011>.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., Gurcan, A. (2007). The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 411–416.
- Chen, S. H., Weng, L. C., Su, Y. J., Wu, H. M., Yang, P. F. (2003). Development of Chinese Internet Addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279–294.
- Cheung, C. kiu, Yue, X. D., Wong, D. S. wing. (2015). Addictive Internet use and parenting patterns among secondary school students in Guangzhou and Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2301–2309.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-014-0033-2>.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>.
- Cho, H. Y., Kim, K. J., Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624–630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>.

- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of *Phubbing* (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.
- Chou, C., Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80. [https://doi.org/10.1016/s0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/s0360-1315(00)00019-1).
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38, 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>.
- Conlin, L., Billings, A. C., Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>.
- Cook, C. C. H. (2004). Addiction and spirituality. *Addiction*, 99, 539– 551. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00715.x>.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and Social Order*. C. Scribner's sons.
- Coskun, S., Karayagiz Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>.
- Cudak, H. (2012). Zaburzenie struktury rodziny jako konsekwencja makrospołecznych uwarunkowań. *Pedagogika Rodziny*, 2(4), 7–17.
- Cudak, H. (2013). Makrospołeczne uwarunkowania modelu życia współczesnej rodziny. *Pedagogika Rodziny*, 3(4), 7–15.
- Cudak, S. (2018). Zaspokojenie potrzeb psychospołecznych dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym i bez uzależnień. *Pedagogika Rodziny*, 8(2), 121–131.
- Cudo, A., Kopiś, N., Stróżak, P. (2016). Problematyczne używanie Internetu oraz problematyczne korzystanie z gier komputerowych wśród studentów kierunków społecznych i humanistycznych. *Hygeia Public Health*, 51(4), 389–397.

- Cudo, A., Misiuro, A., Kopiś-Posiej, N., Misiuro, T. (2022). Funkcjonowanie poznawcze a nałogowe korzystanie z portali społecznościowych – przegląd badań. *Psychiatria Polska*, 56(3), 471–491. <https://doi.org/10.12740/PP/133147>.
- Czarkowski, J. (2009). Rodzina wobec społeczeństwa informacyjnego. W: J. Kata i K. Lisowska (red.), *Rozwój człowieka we współczesnym świecie* (s. 53–63). Naukowe Wydawnictwo Piotrkowskie przy Filii Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego.
- Danilewicz, W. (2007). Społeczne konsekwencje migracji zagranicznych. W: D. Lalak (red.), *Migracja, uchodźstwo, wielokulturowość. Zderzenie kultur we współczesnym świecie* (s. 15). Wyd. Żak.
- David, M. E., Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8).
- Davis, R. A., Flett, G. L., Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5(4), 331–345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- Dąbrowska, A. (2018). Dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, czyli kilka słów o funkcjonowaniu oraz konsekwencjach życia w nieprawidłowym środowisku wychowawczym. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 3, 3–15. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0011.8293>.
- de Barbaro, B. (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dell’Osso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin, W. F., Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive Internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(3), 452–456. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0316>.

- Di Chiara, G. (2000). Role of dopamine in the behavioural actions of nicotine related to addiction. *European Journal of Pharmacology*, 393(1–2), 295–314. [https://doi.org/10.1016/S0014-2999\(00\)00122-9](https://doi.org/10.1016/S0014-2999(00)00122-9).
- Diener, E., Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>.
- Dijk, van J. (2010). *Společné aspekty nových mediů*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dimech, S. (2014). *Validating the family resilience assessment scale to Maltese families*. Abstract doctoral thesis. Malta: University of Malta. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/4331> (dostęp 17 czerwiec 2022).
- Dinc, M., Topcu, F. (2021). The relation between resilience and problematic Internet use among youth. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34, 337–345. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2021.00156>.
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *EXPLORE*, 10(2), 69–73.
- Dossi, F., Buja, A., Montecchio, L. (2022). Association between religiosity or spirituality and internet addiction: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, artykuł 980334. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980334>.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Ki Lee, S., Loutfi, J., Lee, J-K., Atallah, M., Blanton, M. (2008). Internet addiction: Metasynthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computer in Human Behavior*, 24, 3027–3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>.
- Dubis, M. (2018). Wychowanie w rodzinie w obliczu współczesnych zagrożeń. W: E. Grudzińska, M. Mikołajczyk (red.), *Wybrane problemy społeczne. Teraźniejszość – Przyszłość* (s. 12–31). Wydawnictwo APS.
- Dubis, M. (2018). Zmiany pokoleniowe w realizacji funkcji rodzinnych na podstawie badań studentów i ich rodziców. *Wychowanie w rodzinie*, 18(2), 415–433. <https://doi.org/10.34616/wwr20182.415.433>.
- Durak, H. Y. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic

- performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J. P., Mandelli, L., Marusic, D., Mészáros, G., Musa, G. J., Postuvan, V., Resch, F., Saiz, P. A., Sisask, M., Varnik, A., Sarchiapone, M., Hoven, C. W., Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210–2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>.
- Dziukiewicz, J. U. (2018). Sytuacja psychospołeczna rodzin z problemem uzależnienia. *Studia nad Rodziną*, 22(4(49)), 185–202. <https://doi.org/10.21697/snr.2018.49.4.10>.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., Brian, J. H. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171–180. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x>.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., Levin, S. (1978). The McMaster Model of Family Functioning. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 4(4), 19–31. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>.

- Exline, J. J., Yali, A. M., Sanderson, W. C. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *Journal of Clinical Psychology*, 56(12), 1481–1496. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200012\)56:12<1481::AID-1>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200012)56:12<1481::AID-1>3.0.CO;2-A).
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, artykuł 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>.
- Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., Husarova, D. (2020). The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), artykuł 1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>.
- Ferić, M., Maurović, I., Mihić, J., Gašević, R. (2016, styczeń). *Metric characteristics of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS) in Croatian context*. In 7th EUSPR Conference and Members' Meeting: Sustainable Prevention in a Changing World.
- Fingerman, K. L. (2017). Millennials and their parents: Implications of the new young adulthood for midlife adults. *Innovation in Aging*, 1, 1–16. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx026>.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). *Fear of Missing Out* as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), artykuł 2319.
- Frankfort-Nachmias, C., Nachmias, D. (2001). *Metody badawcze w naukach społecznych*. Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>.
- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L., Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' Working Models and Styles for Relationships with Parents, Friends, and Romantic Partners. *Child Development*, 73(1), 241–255. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00403>.

- Furstenberg, F. F., Jr., Hartnett, C. S., Kohli, M., Zissimopoulos, J. M. (2015). The future of intergenerational relations in aging societies. *Daedalus*, 144, 21–40. [https://doi.org/10.1162/DAED\\_a\\_00328](https://doi.org/10.1162/DAED_a_00328).
- Gałkowska, A. (1999). *Percepcja powodzenia małżeństwa rodziców a społeczny obraz siebie ich dorosłych dzieci*. Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, S. (2018). Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 240, 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.005>.
- Gaś, Z. B. (1994). *Rodzina a uzależnienia*. Wydawnictwo UMCS.
- Gąsior, K. (2014). Prężność rodzinna – nowe wyzwanie dla profilaktyki. *Resocjalizacja Polska*, 6, 79–88.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319–329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>.
- Girardin, M., Widmer, E. D., Connidis, I. A., Castrén, A. M., Gouveia, R., Masotti, B. (2018). Ambivalence in later-life family networks: Beyond intergenerational dyads. *Journal of Marriage and Family*, 80, 768–784. <https://doi.org/10.1111/jomf.12469>.
- Goetz, M. (2019). FOMO - nowa choroba cywilizacyjna? *GłosPedagogiczny*, 1, 40–44.
- Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2006). *Terapia rodzin*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grac, J. (1996). Wzory osobowe oddziałujące na młodego człowieka – analiza teoretyczna. *Człowiek i społeczeństwo*, 14, 7–18.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>.

- Griffiths, M. (2000a). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.
- Griffiths, M. (2000b). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>.
- Griffiths, M. (2004). *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania* (s. 1–93). GWP.
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(4), e124. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>.
- Griffiths, M. D., Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 74–77. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.016>.
- Griffiths, M., Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52.
- Grzegorzewska, I. (2013). *Odporność psychiczna dzieci alkoholików*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Grzegorzewska, I., Cierpiałkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1983). *Jak ludzie porozumiewają się?* Nasza Księgarnia
- Gugliandolo, M. C., Costa, S., Kuss, D. J., Cuzzocrea, F., Verrastro, V. (2019). Technological Addiction in Adolescents: the Interplay Between Parenting and Psychological Basic Needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00156-4>.
- Hartmann, M., Blaszczyński, A. (2018). The Longitudinal Relationships Between Psychiatric Disorders and Gambling Disorders. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 16–44. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9705-z>.
- Harwas-Napierała, B. (1995). Rola modelowania w wychowaniu. *Człowiek i społeczeństwo*, 13, 71–78.

- Harwas-Napierała, B. (2001). Zachodni model niezależności w wychowaniu rodzinnym. Uwagi krytyczne. *Problemy Rodziny*, 2, 24–28.
- Harwas-Napierała, B. (2006). *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Harwas-Napierała, B. (2008). Znaczenie przemian współczesnej rodziny dla rozwoju człowieka. *Psychologia Rozwojowa*, 13(3), 21–27.
- Harwas-Napierała, B. (2014). Niektóre współczesne zagrożenia rozwoju w okresie dorosłości. *Psychologia rozwojowa*, 19(2), 23–32. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.14.009.2287>.
- Hawley, D. R., DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283–298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. Pobrane z: <http://www.personal.psu.edu> (dostęp: 20.01.2024).
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>.
- Hurlock, E. (1985). *Rozwój dziecka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S., Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365–375. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.10.365>.
- Infuture Institute (2018). *Giga Entertainment. Przyszłość rozrywki w dobie gigabitowego Internetu, AI, IoT oraz MEC*. Pobrane z: <https://infuture.institute/raporty/giga-entertainment-przyszlosc-rozrywki/> (dostęp: 15.03.2022).
- Isaacs, S. A., Roman, N. V., Savahl, S., Sui, X. C. (2018). Adapting and validating the Family Resilience Assessment Scale in an Afrikaans rural community in South

*Africa. Community Mental Health Journal*, 54(1), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0091-1>.

Izdebska, J. (2015). *Dziecko – dzieciństwo – rodzina – wychowanie rodzinne. Kategorie pedagogiki rodziny w perspektywie pedagogiki personalistycznej*. Wydawnictwo Niepaństwowej Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

James, T. L., Lowry, P. B., Wallace, L., Warkentin, M. (2017). The effect of belongingness on obsessive-compulsive disorder in the use of online social networks. *Journal of Management Information Systems*, 34(2), 560–596. <https://doi.org/10.1080/07421222.2017.1334496>.

Jamieson, S. (2004). Likert scales: how to (ab)use them. *Medical Education*, 38(12), 1217–1218. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2004.02012.x>.

Jarczyńska, J. (2011). Wspomaganie procesu budowania prężności u dzieci i młodzieży zagrożonych rozwojem zespołu zachowań problemowych poprzez wzmacnianie relacji z rodzicami. W: W. Junik (red.), *Resilience*, (s. 147–162). Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.

Jarczyńska, J. (2015). Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska. *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 119–136.

Jaskólska, D. (2022). Rodzina jako środowisko opiekuńczo-wychowawcze. Przemiany i zagrożenia. *Nauki społeczne i humanistyczne*, 185, 185–195.

Jaworowska-Oblój, Z., Skuza, B. (1986). Pojęcie wsparcia społecznego i jego funkcja w badaniach naukowych. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 733–746.

Jeong, E. J., Ferguson, C. J., Lee, S. J. (2019). Pathological Gaming in Young Adolescents: A Longitudinal Study Focused on Academic Stress and Self-Control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 2333–2342. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>.

Junik, W. (2011). Zjawisko rezyliencji - wybrane problemy metodologiczne. W: W. Junik (red.), *Resilience. Teoria - badania - praktyka*, (s. 47–66). Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.

- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań.*
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Jasiewicz, J., Baran, T., Wysocki, A. (2019). *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań.*
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska-Szurmińska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Dudziak-Kisio, M., Wróblewska, K., Borkowska, A., Witkowska, M. (2022). *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem.*
- Kaczmarek, Ł. (2011). Kwestionariusz Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale. *Czasopismo Psychologiczne*, 17, 263–265.
- Kagitcibasi, C. (1999). The model of family change: A rejoinder. *International Journal of Psychology*, 34(1), 15–17. <https://doi.org/10.1080/002075999400069>.
- Kaliszewska, K. (2007). Skale Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu. *ASK. Społeczeństwo, Badania, Metody*. 16, 115–131.
- Kałdon, B. M. (2016). Rodzina jako instytucja społeczna w ujęciu interdyscyplinarnym. *Forum Pedagogiczne*, 1(1), 228–241. <https://doi.org/10.21697/fp.2011.1.12>.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Babadağ, B. (2015). Determinants of *phubbing*, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.
- Karaer, Y., Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- Kawula, S., Brągiel, J., Janke, A. W. (2009). *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*. Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Kaya, M., Neslihan, A. (2012). Turkish Version of Shortened Family Resilience Scale (FRAS): The study of validity and reliability. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 55, 512–550. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.531>.
- Kaźmierczak, M., Błażek, M. (2015). Attachment styles as predictors of the perception of couples' cohesion. *Social Behavior and Personality*, 43(6), artykuł 1055. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.6.1055>.
- Kaźmierczak, M., Plopa, M. Błażek, M. (2009). Rola więzi rodzinnych w rozwijaniu empatii. W: T. Rostowska (red.). *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań* (s. 216–235). Wydawnictwo Difin.
- Khosroshahi, J. B., Nosrat Abad, T. H. (2012). The relationships of attachment styles, coping strategies, and mental health to Internet addiction. *Journal of Iranian Psychologists*, 8(30), 177–185.
- Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J., Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLOS ONE*, 13(2), e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>.
- Kim, S. W., Grant, J. E. (2001). Personality dimensions in pathological gambling disorder and obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Res*, 104, 205–212. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(01\)00327-4](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(01)00327-4).
- King, P. E., Boyatzis, C. J. (2004). Exploring adolescent spiritual and religious development: Current and future theoretical and empirical perspectives. *Applied Developmental Science*, 8(1), 2–6. [https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801\\_1](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801_1).
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş.B., Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>.
- Kirkpatrick, C. (1963). *The Family as Proces and Institution*. Ronald Press Company.

- Knabb, J. J., Pelletier, J. (2013). The relationship between problematic Internet use, God attachment, and psychological functioning among adults at a Christian university. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(3), 239–251. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.787977>.
- Kneidinger–Muller, B. (2019). When the smartphone goes *offline*: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior*, 98, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037>.
- Kocik, L. (2003). Rodzina jako uniwersalny mikroświat człowieka. *Małżeństwo i Rodzina*, 4(5), 12–17.
- Kociuba, J. (2010). Rodzina w kulturze indywidualizmu. Psychokulturowe czynniki przemian w rodzinie. W: M. Dudek (red.), *Wybrane obszary dysfunkcjonalności rodziny* (s. 33–54). Maternus Media.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>.
- Komorowska-Pudło, M. (2019). *Środowisko wychowawcze domu rodzinnego a relacje małżeńskie w dorosłym życiu*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie.
- Komorowska-Pudło, M. (2022). Rodzinne uwarunkowania odraczania niezależności od rodziców przez młodych dorosłych. *Family Forum*, 12, 31–56. <https://doi.org/10.25167/FF/4855>.
- Kozdrowicz, E. (1989). *Sytuacja dziecka w rodzinie matki samotnej*. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Krant, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1997). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>.
- Krejtz, K., Nowak, A. (2009). Znaczenie Internetu dla funkcjonowania jednostki w społeczeństwie informacyjnym. W: K. Krejtz (red.), *Diagnoza Internetu 2009* (s. 7–16). Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

- Król, E. (2021). Wpływ nowoczesnych mediów na osobowość dziecka. W: H. Marzec, Cz. Wiśniewski (red.), *Rodzina na początku III tysiąclecia – obraz przeszłości i teraz- niejszości. T. II* (s. 245–254). ArchaeGraph Wydawnictwo Naukowe.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), artykuł 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>.
- Lauricella, A. R., Cingel, D. P., Blackwell, C., Wartella, E., Conway, A. (2014). The mobile generation: youth and adolescent ownership and use of new media. *Communication Research Reports* 31(4), 357–364. <https://doi.org/10.1080/08824096.2014.963221>.
- Lavee, Y., McCubbin, H. I., Olson, D. H. (1987). The Effect of Stressful Life Events and Transitions on Family Functioning and Well-being. *Journal of Marriage & Family*, 49(4), 857–873. <https://doi.org/10.2307/351979>.
- Lee, M., Nezu, A. M., Nezu, C. M. (2014). Positive and negative religious coping, depressive symptoms, and quality of life in people with HIV. *Journal of Behavioral Medicine* 37(5), 921–930. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9552-y>.
- Lenhart, A., Arafeh, S., Smith, A., Macgill, A. (2008). *Writing, Technology and Teens*. [http://www.pewinternet.org/files/oldmedia/Files/Reports/2008/PIP\\_Writing\\_Report\\_FINAL3.pdf.pdf](http://www.pewinternet.org/files/oldmedia/Files/Reports/2008/PIP_Writing_Report_FINAL3.pdf.pdf) (dostęp 10 wrzesień 2022).
- Leszczyńska, E. (2019). *Polacy w sieci. Analiza przemian użytkowania Internetu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

- Leśniewska, G. (2012). Wsparcie społeczne jako element zrównoważonego rozwoju społecznego. *Handel Wewnętrzny*, 3, 210–218.
- 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. <https://doi.org/10.1089/1094931041291303>.
- Li, J., Li, D., Jia, J., Li, X., Wang, Y., Li, Y. (2018). Family functioning and internet addiction among adolescent males and females: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 289–297. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.06.032>.
- Li, W., Garland, E. L., Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: a review of English-and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393–411. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.004>.
- Li, X., Li, D., Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 16(6), 442–447. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0293>.
- Li, Y., Zhao, Y., Zhang, J., Lou, F., Cao, F. (2016). Psychometric properties of the shortened Chinese version of the Family Resilience Assessment Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2710–2717. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0432-7>.
- Liberska, H. (2014). Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 221–240). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Liu, Q., Lin, Y., Zhou, Z., Zhang, W. (2019). Perceived Parent–adolescent Communication and Pathological Internet Use Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1571–1580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01376-x>.
- López, M., Gutierrez, J., Jiménez, A. (2015). Problematic internet use among Spanish adolescents: The predictive role of internet preference and family relationships. *European Journal of Communication*, 30(4), 470–485. <https://doi.org/10.1177/0267323115586725>.

- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Development*, 62(3), 600–616. <https://doi.org/10.2307/1131134>.
- MacIver, R. M. (1911). Society and State. *The Philosophical Review*, 20(1), 30–45. <https://doi.org/10.2307/2177272>.
- Magda-Adamowicz, M. (2020). Znaczenie, potencjał i ewolucja polskiej rodziny. *Wychowanie w Rodzinie*, 23(2), 25–38. <https://doi.org/10.34616/wwr.2020.2.025.038>.
- 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). Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od internetu*. Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Maleck, S., Papp, L. M. (2013). Childhood Risky Family Environments and Romantic Relationship Functioning Among Young Adult Dating Couples. *Journal of Family Issues*, 36(5), 567–588. <https://doi.org/10.1177/0192513x13491749>.
- Margasiński, A. (2015). Teoria i wybrane modele systemów rodzinnych. W: A. Margasiński (red.), *Rodzina w ujęciu systemowym. Teoria i badania* (s. 6–32). Pracownia Testów Psychologicznych (PTP).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>.
- Matuszczak-Świgoń, J. (2022). Prężność rodzinna – aspekty teoretyczne i praktyczne. *Psychologia Rozwojowa*, 27(3), 37–47. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.22.017.17678>.
- McCubbin, H. I., McCubbin, M. A. (1992). Research utilization in social work practice of family treatment. W: A. J. Grasso, I. Epstein (red.), *Research utilization in the*

- social sciences: Innovations for practice and administration* (s. 149–192). Haworth Press.
- McCubbin, H., McCubbin, M. (1988). Typologies of resilient families: emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37(3), 247–254. <https://doi.org/10.2307/584557>.
- McCubbin, M. A., McCubbin, H. I. (1989). Theoretical orientations to family stress and coping. W: C. R. Figley (red.), *Treating stress in families* (s. 3–43). Brunner/Mazel.
- McCubbin, M. A., McCubbin, H. I. (1993). Families coping with illness: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation. W: C. B. Danielson, B. HamelBissell, P. Winsted-Fry (red.), *Families, health and illness: Perspectives on coping and intervention* (s. 21–63). Mosby.
- McCubbin, M. A., McCubbin, H. I. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment in response to stress and crises. W: H. I. McCubbin, A. I. Thompson, M. A. McCubbin (red.), *Family assessment: Resiliency, coping and 163 adaptation—inventories for research and practice* (s. 1–64). University of Wisconsin.
- McGoldrick, M., Carter, B. (2003). The family life cycle. W: F. Walsh (red.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (s. 375–398). Guilford Press. [https://doi.org/10.4324/9780203428436\\_chapter\\_14](https://doi.org/10.4324/9780203428436_chapter_14).
- McGoldrick, M., Giordano, J., Pearce, J. K. (1996). *Ethnicity and family therapy*. Guilford.
- McGoldrick, M., Shibusawa, T. (2012). The family life cycle. W: F. Walsh (red.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (s. 375–398). Guilford Press.
- McLaughlin, A. E., Campbell, F. A., Pungello, E. P., Skinner, M. (2007). Depressive Symptoms in Young Adults: The Influences of the Early Home Environment and Early Educational Child Care. *Child Development*, 78(3), 746–756. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01030.x>.
- McLuhan M. (2004). *Zrozumieć media. Przedłużenie człowieka*. Wydawnictwo WNT.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive Internet use scale (CIUS): Some psychometric properties.

- CyberPsychology and Behavior*, 12(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>.
- Mesch, G. S. (2003). Te family and the Internet: the Israeli case. *Social Science Quarterly*, 84, 38–50. <https://doi.org/10.1046/j.0038-4941.2003.08404016.x>.
- Michalczyk, A. (2023). Poczucie samotności i obniżony poziom samooceny w kontekście ryzyka uzależnienia od internetu wśród słyszących i niesłyszących adolescentów. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 26, 223–245.  
<https://doi.org/10.12775/SPI.2023.2.010>.
- Michoń, P. (2012). Transfery międzypokoleniowe w rodzinie. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 74(3), 237–251.  
<https://doi.org/10.14746/rpeis.2012.74.3.15>.
- Minuchin, P. (1988). Relationships within the family: A systems perspective on development. W: R. A. Hinde i J. Stevenson-Hinde (red.), *Relationships within families: Mutual influences* (s. 7–26). Oxford University Press.
- Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. Harvard U. Press.
- Molesztak, A. M. (2017). Dynamika współczesnej rodziny. *Horyzonty Wychowania*, 16(38), 73–88.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse. *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48. <https://doi.org/10.1177/0894439304271533>.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computer in Human Behavior*, 16, 13–29.  
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).
- Morbitzer, J. (2015). O nowej przestrzeni edukacyjnej w hybrydowym świecie. *Labor et Educatio*, 3, 411–430.
- Morbitzer, J. (2016). Współczesna przestrzeń obecności człowieka - między realnością a wirtualnością. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 13, 59–68.
- Moss, R. H., Moss, B. S. (1986). *Family Environment Scale Manual (2nd ed.)*. Consulting Psychologist Press.

- Mota, D. C. B., da Silva, Y. V., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. d. C., Marques, M. E. d. M., Monaquezi, R. M. (2021). Mental Health and Internet Use by University Students: Coping Strategies in the Context of COVID-19. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 26, 2159–2170. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>.
- Nadrowska, N., Błażek, M., Lewandowska-Walter, A. (2017). Family resilience - definition of construct and preliminary results of the Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS). *Current Issues in Personality Psychology*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.67895>.
- Nadrowska, N., Błażek, M., Lewandowska-Walter, A. (2021). Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS). *Community Mental Health Journal*, 57, 153–160. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00626-3>.
- Namysłowska, I., Paszkiewicz, E., Siewierska, A., de Barbaro, B., Furgal, M., Drożdżowicz, L., Józefik, B., Beauvale, A. (2002). Kwestionariusze Manfreda Cierpki do Oceny Rodziny. *Psychiatria Polska* 36(1), 17–28.
- Nazir, T., Bulut, S. (2019). *Phubbing* and what could be its determinants: A dugout of literature. *Psychology*, 10, 819–829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>.
- Ni, X., Li, X., Wang, Y. (2021). The impact of family environment on the life satisfaction among young adults with personality as a mediator. *Children and Youth Services Review*, 120, artykuł 105653. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105653>.
- Nichols, L. A., Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound Internet Addiction Scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381–384. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.4.381>.
- Nichols, W. C. (2013). Roads to Understanding Family Resilience: 1920s to the Twenty-First Century. W: D. Becvar (red.), *Handbook of Family Resilience* (s. 3–16). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_1).
- Nielsen, P., Favez, N., Rigter, H. (2020). Parental and Family Factors Associated with Problematic Gaming and Problematic Internet Use in Adolescents: a Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(3), 365–386. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00320-0>.

- Niesiołowska, M., Zawadzka, A. M., Kopka, D. (2015). Kupowanie kompulsywne online i problematyczne użytkowanie Internetu a płeć. *Marketing i Rynek*, 1, 33–38.
- Niu, X., Li, J.-Y., King, D. L., Rost, D. H., Wang, H.-Z., Wang, J.-L. (2023). The relationship between parenting styles and adolescent problematic Internet use: A three-level meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 652–669. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00043>.
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, 15, 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>.
- Nowak, B. M. (2014). Od kreacji do autokreacji rodziny. Model oddziaływań stabilizująco-rozwojowych wobec rodziny w kryzysie wieloprogowym. W: M. Kolankiewicz, B. M. Nowak (red.), *Rodzina w potrzebie – kierunki wychodzenia z kryzysu* (s. 27–42). Fundacja Orlen – Dar Serca.
- Nowak, B. M. (2020). (Nie)bezpieczna rodzina – kalejdoskop (dys)funkcji. *Nauki O Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 9(2), 33–55. <https://doi.org/10.18778/2450-4491.09.04>.
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109–1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>.
- Odaci, H., Celik, C. B. (2017). Internet dependence in an undergraduate population: The roles of coping with stress, self-efficacy beliefs, and sex role orientation. *Journal of Educational Computing Research*, 55, 395–409. <https://doi.org/10.1177/0735633116668644>.
- Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?* Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość: stres a zdrowie*. Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: Charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16(1), 7–28.
- Olson, D. (2011). FACES IV and the Circumplex Model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64–80. <https://doi.org/cmmxz7>.

- Olson, D. H. (1986). Circumplex Model VII: Validation Studies and FACES III. *Family Process*, 25(3), 337–351. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00337.x>.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>.
- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*, 18(1), 3–28. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1979.00003.x>.
- Opora, R. (2008). Praktyczne implikacje wynikające z badań nad odpornością psychiczną u dzieci i młodzieży. *Studia Gdańskie*, 5, 97–108.
- Ornacka, K. (2013). *Od socjologii do pracy socjalnej : społeczny fenomen dzieciństwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ostrowska, K. (2000). *Nie wszystko o wychowaniu*. Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Othman, A. B., Hamza, M., Amemou, B., Ben Hamouda, A., Bourgou, S., Charfi, F., Belhadj, A. (2022). Problematic social media use among child and adolescent psychiatry consultants: family risk factors. *European Psychiatry*, 65, 435–435. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1104>.
- Otto, H. A. (1962). What is a strong family? *Marriage and Family Living*, 24(1), 77–81.
- Panasiuk, K., Panasiuk, B. (2017). Uzależnienie od komputera i Internetu — wybrane problemy. *Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych AMW*, 1, 59–84.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1).
- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerowin, J., Stanik, P., Hustad, M. (1998). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 77–

89.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199801\)54:1<77::AID-JCLP9>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199801)54:1<77::AID-JCLP9>3.0.CO;2-R).

Park, S. K., Kim, J. Y., Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895–909.

Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233–246.

Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 6, 004. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>.

Pisarska, A., Ostaszewki, K. (2012). Resilience w rodzinie – wynik badań warszawskich gimnazjalistów. *Dziecko krzywdzone: Resilience – pozytywna adaptacja dzieci krzywdzonych*, 3(40), 62–83.

Płopa, M. (2007). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Oficyna Wydawnicza Impuls.

Popovac, M., Hadlington, L. (2019). Exploring the role of egocentrism and fear of missing out on online risk behaviours among adolescents in South Africa. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24, 1–16. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1617171>.

Poprawa, R. (2006). W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. W: M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (s. 113–124). Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.

Poprawa, R. (2007). Charakterystyka problematycznego używania internetu wśród polskich internautów. W: M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Architektura komunikacyjna Sieci* (s. 35–49). Instytut Informatyki Stosowanej PWSZ w Elblągu.

Poprawa, R. (2009). W pułapce internetu. Kontrowersje, fakty, mechanizmy. W: M. Jeziński (red.), *Nowe media a media tradycyjne. Prasa, reklama, internet* (s. 227–240). Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Poprawa, R. (2010). Samoocena potencjałów zdrowia i szczęścia a ryzyko problematycznego używania internetu. W: N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia* (s. 117–137). Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Poprawa, R. (2011). Test Problematycznego Używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54, 193–216.
- Poprawa, R. (2012). Problematiczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 57–82.
- Potembska, E., Chuchra, M., Pawłowska, B. (2013). Relacje w rodzinach kobiet zagrożonych i niezagrożonych uzależnieniem od telefonu komórkowego. *Current Problems of Psychiatry*, 14(4), 227–232.
- Potenza, M. N. (2015). Internet addiction: Diagnostic and classification considerations in the time of DSM-5 and ICD-11. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(1), 31.
- Priever, D. K, Piko, B. F, Luszczynska, A. (2019). Problematic internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 1008–1019. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9973-x>.
- Probiez, E., Gałuszka, A., Gałuszka, A. (2020). Generalized Problematic Internet Use Scale 2: results of validation on Polish sample. *IEEE Access*, 8, 117615–117622. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3004652>.
- Przetacznik-Gierowska, M., Włodarski, Z. (2014). *Psychologia wychowawcza*, t. 2 (s. 112–147). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K. (2017). Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230–236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>.

- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>.
- Ranjbaran, M., Mohammadshahi, F., Mani, S., Karimy, M. (2018). Risk factors for addiction potential among college students. *International Journal of Preventive Medicine*, 9(1), artykuł 17. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_403\\_16](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_403_16).
- Rembowski, J. (1986). *Rodzina w świetle psychologii*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>.
- Rifkin, J., Cindy, C., Kahn, B. (2015). Fomo: How the Fear of Missing Out Leads to Missing Out. *Advances in Consumer Research*, 43, 244–248.
- Rojewska, E. (2019). Terapia systemowa jako forma pomocy rodzinie. *Roczniki Pedagogiczne*, 11(4), 75–91. <http://dx.doi.org/10.18290/rped.2019.11.4-6>.
- Rokosz, M. (2023). *Zaangażowanie w aktywności internetowe jako strategia radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne uwarunkowania i konsekwencje*. Pobrane z: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Zaanga%C5%BCowanie%20w%20aktywno%C5%9Bci%20internetowe%20jako%20strategia%20radzenia%20sobie%20ze%20stresem.%20Psychologiczne%20uwarunkowania%20i%20konsekwencje%20-%20M.%20Rokosz.pdf> (dostęp: 06.03.2025).
- Rosińska, A., Rosiński, D. (2013). Wybrane transgeneracyjne uwarunkowania zachowań zdrowotnych we wczesnej dorosłości. *Polityka Społeczna*, 40(2), 32–38.
- Rostowska, T. (1995). *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie wybranych wymiarów osobowości*. Wydawnictwo UŁ.
- Rowicka, M. (2018). *E-UZALEŻNIENIA. Teoria, profilaktyka, terapia*. Fundacja Praesterno.
- Rowicka, M. (2019). Co wiemy o profilaktyce e-uzależnień? *Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA*, 1 (85), 14–18.

- Rowiński, T. (2006). *Dyspozycje emocjonalno-motywacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem jako wyznaczniki problematycznego korzystania z Internetu*. Niepublikowana rozprawa doktorska, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Ruby, A. C., Ratri, P. M., Rahma, M. Y. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) in Terms of Family Functioning in College Students. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 19(1), 38–48. <https://doi.org/10.32528/ins.v19i1.8896>.
- Russell, D., Peplau, L. A. i Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/chswrn>.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Rydz, E. (2014). Development of religiousness in young adults. W: K. Adamczyk, M. Wysota (red.), *Functioning of young adults in a changing world* (s. 67–84). Libron.
- Ryś, M. (1992). *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie, część I*. Wydawnictwo ATK.
- Ryś, M. (1993). *Psychologia małżeństwa. Zarys problematyki*. Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Sajida, A., Hamid, Z., Syed, I. (2008). Psychological problems and family functioning as risk factors in addiction. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 20(3), 88–91.
- Sameroff, A. J., Seifer, R. (1983). Familial Risk and Child Competence. *Child Development*, 54(5), 1254–1268. <https://doi.org/10.2307/1129680>.
- Sampson, R. J., Laub, J. H. (1993). *Crime in the making: Pathways and turning points through life*. Harvard University Press.

- Sarour, E. O., El Keshky, M. E. S. (2023). Deviant peer affiliation as a mediating variable in the relationship between family cohesion and adaptability and internet addiction among adolescents. *Current Psychology*, 42, 21833–2184. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03270-0>.
- Satir, V. (2000). *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*. GWP.
- Sawin, K. J., Harrigan, M. P. (red.). (1995). *Measures of family functioning for research and practice*. Springer Publishing Company.
- Schaffer, H. R. (2006). *Rozwój społeczny: dzieciństwo i młodość*. Wydawnictwo UJ.
- Scott, H., Woods, H.C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>.
- Segiet, K. (2011). *Dziecko i jego dzieciństwo w perspektywie naukowego poznania i doświadczania rzeczywistości. Studium pedagogiczno-społeczne*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Segiet, K. (2013). Socjalizacja dziecka w rodzinie a kontekst społeczno-kulturowy. W: B. Matyjas (red.), *Dziecko i jego socjalizacja w rodzinie, szkole i środowisku lokalnym* (s. 16–23). Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., Omer, H. (2020). Family Environment and Problematic Internet Use among Adolescents: The Mediating Roles of Depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 106, artykuł 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>.
- Seligman, M. E. P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Media Rodzina.
- Senol-Durak, E., Durak, M. (2016). Cognitions About Problematic Internet Use: the Importance of Negative Cognitive Stress Appraisals and Maladaptive Coping Strategies. *Current Psychology*, 36(2), 350–357. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9424-4>.
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C. Y., Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and*

- Sęk, H. (2004). Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia. Wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stress i zdrowie* (s. 13–25). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., Bilt, V. J. (2000). Computer addiction: a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 162–168. <http://doi.org/10.1037/h0087741>.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., Zechmeister, J. S. (2002). *Metody badawcze w psychologii*. GWP.
- Shaw, M., Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>.
- Shean, G. D. (1980). *Depression and the family life cycle: adjusting the system at retirement*. Pobrane z: [eric.ed.gov/?id=ED289129](http://eric.ed.gov/?id=ED289129) (dostęp: 21.02.2024).
- Shek, D. T. L., Zhu, X., Dou, D. (2019). Influence of Family Processes on Internet Addiction Among Late Adolescents in Hong Kong. *Frontiers in Psychiatry*, 10, artykuł 113. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00113>.
- Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. Harper & Row.
- Shin, W. (2013). Parental socialization of children's internet use: a qualitative approach. *New Media & Society*, 17(5), 649–665. <https://doi.org/10.1177/1461444813516833>.
- Sikorska, I. (2016). *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Siomos, K. E., Dafouli, E. D., Braimiotis, D. A., Mouzas, O. D., Angelopoulos, N. V. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653–657. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0088>.
- Sitarczyk, M. (2016). Rodzina pochodzenia w percepcji DDA czyli o znaczeniu przeszłości dla budowania przyszłości własnej rodziny. W: M. Z. Stepulak, J. Łukasiewicz (red.), *System rodzinny w ujęciu temporalnym. Przeszłość –*

- Teraźniejszość – Przyszłość* (s. 19–41). Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie.
- Sitarczyk, M., Łukasik, M. (2013). Obraz systemu rodzinnego w percepcji młodzieży problematycznie używającej Internetu. *Horyzonty Psychologii*, 3, 141–161.
- Sixbey, M. T. (2005). *Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs* [Rozprawa doktorska, University of Florida]. [http://etd.fcla.edu/UF/UFE0012882/sixbey\\_m.pdf](http://etd.fcla.edu/UF/UFE0012882/sixbey_m.pdf).
- Smilkstein, G. (1978). The family APGAR: A proposal for a family function test and its use by physicians. *J. Fam. Pract.*, 6, 1231–1239.
- Smyczyński, T. (2018). *Prawo rodzinne i opiekuńcze*. C.H. Beck.
- Sook-Jung, L., Young-Gil, C. (2007). Children's Internet Use in a Family Context: Influence on Family Relationships and Parental Mediation. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 640–646. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9975>.
- Spada, M. M., Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59–63.
- Styśko-Kunkowska, M., Wąsowicz, G. (2014). *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty. Raport z badań*. Pobrane z: [http://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=5064290](http://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res_id=5064290) (dostęp: 22.10.2024).
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Sussman, S., Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: Television. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 125–32. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.008>.
- Szabelska, G. (2023). Zjawisko resilience rodziny w aspekcie profilaktyki społecznej zachowań ryzykownych oraz uzależnień dzieci i młodzieży. W: J. Kozłowska, P. Szymczyk (red.), *Seksualność i zdrowie psychiczne człowieka – wyzwania współczesnej medycyny i społeczeństwa* (s. 129–137). Wydawnictwo Naukowe TYGIEL.
- Szczepański, J. (1970). *Elementarne pojęcia socjologii*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Szwajca, K. (2014). Sprężystość (resilience) i odpowiedzi na doświadczenia urazowe— Fascynujący i trudny obszar badań. *Psychiatria Polska*, 48(3), 563–572.
- Tao, H. K. (2005). Teenagers' Internet addiction and the quality-oriented education. *Journal of Higher Correspondence Education (Philosophy and Social Sciences)*, 3, 70–73. <https://doi.org/10.13140/2.1.3881.0566>.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>.
- Taylor, S. E., Way, B. M., Welch, W. T., Hilmert, C. J., Lehman, B. J., Eisenberger, N. I. (2006). Early Family Environment, Current Adversity, the Serotonin Transporter Promoter Polymorphism, and Depressive Symptomatology. *Biological Psychiatry*, 60(7), 671–676. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.04.019>.
- Thatcher, A., Goolam, S. (2005a). Development and Psychometric Properties of the Problematic Internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793–809. <https://doi.org/10.1177/008124630503500410>.
- Thatcher, A., Goolam, S. (2005b). Defining the South African Internet “Addict”: Prevalence and Biographical Profiling of Problematic Internet Users in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 766–792. <https://doi.org/10.1177/008124630503500409>.
- Tillmann, K. J. (2005). *Teorie socjalizacji. Społeczność, instytucja, upodmiotowienie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tomaszewska, H. (2012). *Młodzież, rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków*. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Tomczyk, Ł., Selmanagic-Lizde, E. (2018). *Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms*. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>.
- Topino, E., Cacioppo, M., Gori, A. (2022). The Relationship between Attachment Styles and Compulsive Online Shopping: The Mediating Roles of Family Functioning

- Patterns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), artykuł 8162. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138162>.
- Topino, E., Gori, A., Cacioppo, M. (2021). Alexithymia, Dissociation, and Family Functioning in a Sample of Online Gamblers: A Moderated Mediation Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), artykuł 13291. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413291>.
- Topino, E., Gori, A., Jimeno, M. V., Ortega, B., Cacioppo, M. (2023). The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning: a structural equation mediation model. *BMC Psychology*, 11(1), artykuł 383. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01409-7>.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1–22. <https://doi.org/10.5070/M491033274>.
- Trempała, J. (2012). Mechanizm zmiany rozwojowej. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 50–69). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trigwell, J. L., Francis, A. J. P., Bagot, K. L. (2014). Nature connectedness and eudaimonic well-being: Spirituality as a potential mediator. *Ecopsychology*, 6(4), 241–251. <https://doi.org/10.1089/eco.2014.0025>.
- Tyszka, Z. (1974). *Socjologia rodziny*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Tyszka, Z. (1979). *Socjologia rodziny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tyszka, Z. (2002). *Rodzina we współczesnym świecie*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Tyszka, Z. (red.). (1991). *Rodziny polskie u progu lat dziewięćdziesiątych*. Wydawnictwo MEN.
- Tyszkowa, M. (1996). Jednostka a rodzina: interakcje, stosunki, rozwój. W: M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t. 1* (s. 124–150). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Van Breda, A. D. (2001). Resilience review: A literature review. South African Mental Health Service. <https://linkd.pl/p4e2r>.

- Van Dijk, R., van der Valk, I. E., Vossen, H. G. M., Branje, S., Deković, M. (2021). Problematic Internet Use in Adolescents from Divorced Families: The Role of Family Factors and Adolescents' Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), artykuł 3385. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073385>.
- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (2004). *Psychologia dziecka*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Wałęcka-Matyja, K. (2014). Role i funkcje rodziny. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 96–114). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Walsh, F. (1978). Concurrent grandparent death and birth of schizophrenic offspring: An intriguing finding. *Family Process*, 17(4), 457-463. <https://doi.org/b9592r>.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience*. Guilford Press.
- Walsh, F. (2010). Spiritual diversity: Multifaith perspectives in family therapy. *Family process*, 49(3), 330–348. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2010.01326.x>.
- Walsh, F. (2013). Community-based practice applications of a family resilience framework. W: D. S. Becvar (red.), *Handbook of family resilience* (s. 65–82). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_5).
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal Of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>.
- Wang, M., Qi, W. (2017). Harsh parenting and problematic Internet use in Chinese adolescents: Child emotional dysregulation as mediator and child forgiveness as moderator. *Computers in Human Behavior*, 77, 211–219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.005>.

- Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y., Sun, W., Zhao, L., Qiu, L. (2018). Parent-adolescent relationship and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 84, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.04.015>.
- Warzywoda-Kruszyńska, W. (2004). Rodzina w procesie zmian. W: W. Warzywoda-Kruszyńska, P. Szukalski (red.), *Rodzina w zmieniającym się społeczeństwie polskim* (s. 13– 21). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Wciórka, J. (2000). *American Psychiatric Association. Kryteria diagnostyczne według DSM-IV-TR*. Elsevier Urban & Partner.
- Werner, E. (1994). Overcoming the odds. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 15(2), 131–136.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>.
- White, J. M., Klein, D. M. (2008). *Family theories*. Sage Publications.
- Widyanto, L., Griffiths, M. (2006). ‘Internet Addiction’: A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31–51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>.
- Windle, M. A. (2013). Multilevel Developmental Contextual Approach To Substance Use and Addiction. *Biosocieties*, 5, 124–136. <https://doi.org/10.1057/biosoc.2009.9>.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>.
- Woodhouse, C. G. (1930). A study of 250 successful families. *Social Forces*, 8(4), 511–532. <https://doi.org/10.2307/2570367>.
- Woronowicz, B. T. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Media Rodzina – PARPAMEDIA.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and

- Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>.
- Yang, X., Wu, X., Qi, J., Zhou, X. (2020). Posttraumatic stress symptoms, adversity belief, and internet addiction in adolescents who experienced a major earthquake. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00816-y>.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.041>.
- Yellowlees, P. M., Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Chen, S., Ko, C. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(3), 323–329. <http://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>.
- Yildirim, C., Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.
- Yin, F.-S., Liu, M.-L., Lin, C.-P. (2015). Forecasting the continuance intention of social networking sites: Assessing privacy risk and usefulness of technology. *Technological Forecasting and Social Change*, 99, 267–272. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2015.07.019>.
- Young, K. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. <http://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>.
- Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

- Young, K. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>.
- 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. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>.
- Young, K. S., Rogers, R. (1997). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>.
- Young, K. S., Yue, X. D., Ying, L. (2017). Oszacowanie występowania i etiologiczne modele uzależnienia od Internetu. W: K. S. Young i C. N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (s. 17–33). Wydawnictwo Fundacja Dolce Vita.
- Zacks, E., Green, R. J., Marrow, J. (1988). Comparing lesbian and heterosexual couples on the circumplex model: An initial investigation. *Family Process*, 27(4), 471–484.
- Zarycki, T. (2006). Społeczne konsekwencje rozwoju Internetu – rewolucja czy reprodukcja struktur społecznych? W: D. Batorski, M. Maroda, A. Nowak (red.), *Społeczna przestrzeń Internetu*. (s. 337–346). Academica.
- Zawada, P. (2022). Uzależnienie od Internetu jako wyraz patologii społecznej: Internet Addiction as an Example of Social Pathology. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 41(3), 91–103. <https://doi.org/10.21852/sem.2020.3.07>.
- Zhou, Y., Li, D., Jia, J., Li, X., Zhao, L., Sun, W., Wang, Y. (2017). Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*, 73, 470–478. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.012>.
- Ziemska, M. (red.). (2005). *Rodzina współczesna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Żarna, K. (2022). Internet. W: A. Malewska, M. Filary-Szczepanik (red.), *Globalizacja i współzależność* (s. 249–267). Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie.

## 10 Spis tabel i rysunków

### SPIS TABEL

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 1.</b> Zmienne ze wskaźnikami i narzędziami badawczymi .....                                                                                        | 108 |
| <b>Tabela 2.</b> Charakterystyka grupy pod względem danych socjodemograficznych (N=505) .....                                                                 | 126 |
| <b>Tabela 3.</b> Charakterystyka grupy pod względem wieku rozpoczęcia korzystania z Internetu (N=505) .....                                                   | 129 |
| <b>Tabela 4.</b> Charakterystyka grupy pod względem częstotliwości i średniego dziennego czasu korzystania z Internetu (N=505) .....                          | 129 |
| <b>Tabela 5.</b> Charakterystyka grupy pod względem najczęściej wykorzystywanych narzędzi podczas aktywności w Internecie (N=505).....                        | 130 |
| <b>Tabela 6.</b> Charekterystyka grupy pod względem częstotliwości podejmowania różnych aktywności online (N=505) .....                                       | 131 |
| <b>Tabela 7.</b> Charakterystyka grupy pod względem deklarowanego korzystanie z komunikatorów internetowych (N=505) .....                                     | 133 |
| <b>Tabela 8.</b> Charakterystyka grupy pod względem deklarowanego korzystania z portali społecznościowych (N=505).....                                        | 134 |
| <b>Tabela 9.</b> Charakterystyka grupy pod względem częstotliwości wykorzystywania portali społecznościowych do różnych celów (N=505) .....                   | 135 |
| <b>Tabela 10.</b> Charakterystyka grupy pod względem kontekstów sytuacyjnych korzystania z Internetu (N=505) .....                                            | 137 |
| <b>Tabela 11.</b> Charakterystyka grupy pod względem kontekstów społecznych korzystania z Internetu (N=505) .....                                             | 138 |
| <b>Tabela 12.</b> Charakterystyka grupy pod względem reakcji na brak dostępu do Internetu (N=505).....                                                        | 140 |
| <b>Tabela 13.</b> Charakterystyka grupy pod względem samooceny nadmiernego korzystania z Internetu i prób jego ograniczania (N=505).....                      | 141 |
| <b>Tabela 14.</b> Charakterystyka grupy pod względem preferowanego stylu korzystania z Internetu (ciągła obecność online vs. celowe korzystanie) (N=505)..... | 142 |
| <b>Tabela 15.</b> Charakterystyka grupy pod względem problematycznego korzystania z Internetu (N=505) .....                                                   | 144 |

|                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 16.</b> Charakterystyka grupy pod względem poziomu problematycznego korzystania z Internetu (N=505) .....                                | 145 |
| <b>Tabela 17.</b> Charakterystyka grupy pod względem poziomu strachu przed przeoczeniem (N=505) .....                                              | 146 |
| <b>Tabela 18.</b> Charakterystyka grupy pod względem poziomu wykształcenia rodziców respondentów (N=505).....                                      | 147 |
| <b>Tabela 19.</b> Charakterystyka grupy pod względem statusu zawodowego rodziców respondentów (N=505).....                                         | 148 |
| <b>Tabela 20.</b> Charakterystyka grupy pod względem posiadanego rodzeństwa (N=505)                                                                | 149 |
| <b>Tabela 21.</b> Charakterystyka grupy pod względem liczby posiadanego rodzeństwa (n=402) .....                                                   | 149 |
| <b>Tabela 22.</b> Charakterystyka grupy pod względem kolejności urodzenia (n=402) .....                                                            | 149 |
| <b>Tabela 23.</b> Charakterystyka grupy pod względem struktury rodziny pochodzenia (N=505) .....                                                   | 150 |
| <b>Tabela 24.</b> Charakterystyka grupy pod względem czasu trwania sytuacji rodzinnej (dot. rodzin niepełnych lub zrekonstruowanych) (n=109) ..... | 150 |
| <b>Tabela 25.</b> Charakterystyka grupy pod względem przyczyn niepełnej struktury rodziny pochodzenia (n=75).....                                  | 150 |
| <b>Tabela 26.</b> Charakterystyka grupy pod względem ponownego związku któregoś z rodziców (n=75) .....                                            | 151 |
| <b>Tabela 27.</b> Charakterystyka grupy pod względem osób zamieszkujących z respondentem w okresie dzieciństwa i dorastania (N=505) .....          | 152 |
| <b>Tabela 28.</b> Charakterystyka grupy pod względem występowania chorób przewlekłych lub innych schorzeń wśród współmieszkańców (N=505).....      | 153 |
| <b>Tabela 29.</b> Charakterystyka grupy pod względem występowania niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia (N=505) .....             | 154 |
| <b>Tabela 30.</b> Charakterystyka grupy pod względem rodzaju niepożądanych zachowań i postaw w rodzinie pochodzenia (n=132) .....                  | 154 |
| <b>Tabela 31.</b> Charakterystyka grupy pod względem poziomu prężności rodziny oraz wyników w poszczególnych podskalach (N=505).....               | 156 |
| <b>Tabela 32.</b> Wyniki testu Shapiro–Wilka dla oceny normalności rozkładu zmiennych (N = 505) .....                                              | 158 |
| <b>Tabela 33.</b> Zależności pomiędzy prężnością rodziny a problematycznym korzystaniem z Internetu (N = 505).....                                 | 159 |

|                                                                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 34.</b> Regresja wieloraka zmiennych prężności rodzinnej względem problematycznego korzystania z Internetu (N = 505) .....                                         | 164 |
| <b>Tabela 35.</b> Charakterystyka grupy pod względem poziomu strachu przed przeoczeniem (N=505).....                                                                         | 170 |
| <b>Tabela 36.</b> Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach sytuacyjnych w grupach niskiego (n=389) i wysokiego (n=116) poziomu PUI .....             | 171 |
| <b>Tabela 37.</b> Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach społecznych w grupach niskiego (n=389) i wysokiego (n=116) poziomu PUI.....               | 173 |
| <b>Tabela 38.</b> Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów sytuacyjnych korzystania z Internetu w grupach o niskim (n=389) i wysokim (n=116) poziomie PUI .....  | 177 |
| <b>Tabela 39.</b> Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów społecznych korzystania z Internetu w grupach o niskim (n=389) i wysokim (n=116) poziomie PUI .....   | 178 |
| <b>Tabela 40.</b> Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach sytuacyjnych w grupach niskiego (n=247) i wysokiego (n=258) poziomu FOMO .....            | 180 |
| <b>Tabela 41.</b> Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany w różnych kontekstach społecznych w grupach niskiego (n=247) i wysokiego (n=258) poziomu FOMO .....             | 182 |
| <b>Tabela 42.</b> Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów sytuacyjnych korzystania z Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO ..... | 187 |
| <b>Tabela 43.</b> Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla kontekstów społecznych korzystania z Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO .....  | 188 |
| <b>Tabela 44.</b> Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=389) i wysokim (n=116) poziomie PUI .....            | 190 |
| <b>Tabela 45.</b> Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=389) i wysokim (n=116) poziomie PUI .....             | 196 |
| <b>Tabela 46.</b> Rozkład procentowy odpowiedzi oraz mediany reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO .....           | 198 |
| <b>Tabela 47.</b> Tabela wyników testu U Manna–Whitneya dla reakcji na brak dostępu do Internetu w grupach o niskim (n=247) i wysokim (n=258) poziomie FOMO .....            | 203 |

|                                                                                                                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 48.</b> Rozkład odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI (niski n=389; wysoki n=116) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR).....  | 206 |
| <b>Tabela 49.</b> Wyniki testu $\chi^2$ Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem PUI (niski n=389; wysoki n=116) a sposobem postrzegania własnego korzystania z Internetu .....   | 206 |
| <b>Tabela 50.</b> Rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w zależności od poziomu PUI (niski n=389; wysoki n=116) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR).....                    | 208 |
| <b>Tabela 51.</b> Wyniki testu $\chi^2$ Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem PUI (niski n=389; wysoki n=116) a preferowanym stylem korzystania z Internetu .....              | 208 |
| <b>Tabela 52.</b> Rozkład odpowiedzi dotyczących sposobów postrzegania i kontrolowania korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO (niski n=247; wysoki n=258) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR)..... | 210 |
| <b>Tabela 53.</b> Wyniki testu $\chi^2$ Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem FOMO (niski n=247; wysoki n=258) a sposobem postrzegania własnego korzystania z Internetu .....  | 210 |
| <b>Tabela 54.</b> Rozkład odpowiedzi dotyczących preferowanego stylu korzystania z Internetu w zależności od poziomu FOMO (niski n=247; wysoki n=258) z uwzględnieniem reszt standaryzowanych (SR).....                   | 212 |
| <b>Tabela 55.</b> Wyniki testu $\chi^2$ Pearsona oraz miary siły związku (Phi, V Craméra) dla zależności między poziomem FOMO (niski n=247; wysoki n=258) a preferowanym stylem korzystania z Internetu.....              | 212 |

## SPIS RYSUNKÓW

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| <b>Rysunek 1</b> Model teoretyczny badań ..... | 101 |
| <b>Rysunek 2</b> Model mediacyjny .....        | 167 |

## 11 Aneks

### Narzędzia badawcze

#### ANKIETA DOTYCZĄCA KORZYSTANIA Z INTERNETU

Opracowanie własne

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| <p>Przeczytaj uważnie poniższe pytania dotyczące Twojego korzystania z Internetu. Przy każdym pytaniu wybierz tylko jedną odpowiedź, która najbardziej odpowiada temu, jak często zachowujesz się, myślisz lub czujesz w opisany sposób, w związku z Twoim używaniem Internetu. Kiedy mowa jest o „przebywaniu on-line” lub w „sieci”, mam na myśli Twoje korzystanie z Internetu.</p> <p><b>UWAGA! Przy niektórych pytaniach możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź (zostanie to zasygnalizowane w nawiasie obok danego pytania).</b></p> |                                                                                                                      |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W jakim wieku zaczęłaś/zacząłeś korzystać z Internetu?                                                               |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jak często korzystasz z Internetu?                                                                                   | <b>codziennie</b>   | <b>kilka razy w tygodniu</b> | <b>raz w tygodniu</b>        | <b>kilka razy w miesiącu</b> | <b>raz w miesiącu</b> | <b>rzadziej niż raz w miesiącu</b> |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ile przeciętnie czasu w ciągu dnia przeznaczasz na korzystanie z Internetu?                                          | <b>do 1 godziny</b> | <b>1-2 godziny</b>           | <b>3-4 godziny</b>           | <b>5-6 godzin</b>            | <b>7-8 godzin</b>     | <b>ponad 8 godzin</b>              |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Z jakich narzędzi korzystasz najczęściej podczas aktywności w Internecie? (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź) |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | komputer stacjonarny                                                                                                 |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | laptop                                                                                                               |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | smartfon                                                                                                             |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | tablet                                                                                                               |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | smartwatch                                                                                                           |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | smartband                                                                                                            |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | smartTV                                                                                                              |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | konsola                                                                                                              |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | inteligentna lodówka                                                                                                 |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | inteligentne okulary (typu Google Glass)                                                                             |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | inne                                                                                                                 |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Określ jak często angażujesz się w poniższe aktywności w Internecie:                                                 | <b>codziennie</b>   | <b>kilka razy w tygodniu</b> | <b>kilka razy w miesiącu</b> | <b>kilka razy w roku</b>     | <b>nigdy</b>          |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | czytanie on-line wiadomości, gazet lub czasopism                                                                     |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | korzystanie z poczty elektronicznej                                                                                  |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wyszukiwanie informacji o towarach lub usługach                                                                      |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | korzystanie z komunikatorów                                                                                          |                     |                              |                              |                              |                       |                                    |

|   |                                                                                                                 |                   |                              |                              |                          |              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------|
|   | korzystanie z serwisów społecznościowych                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
|   | przewodzenie rozmów głosowych lub wideo                                                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | korzystanie z bankowości elektronicznej                                                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | wyszukiwanie informacji związanych ze zdrowiem                                                                  |                   |                              |                              |                          |              |
|   | słuchanie muzyki pobranej lub formie streamingu                                                                 |                   |                              |                              |                          |              |
|   | oglądanie nagrań wideo z serwisów tworzonych przez użytkowników                                                 |                   |                              |                              |                          |              |
|   | oglądanie wideo na żądanie (VOD) od komercyjnych usługodawców                                                   |                   |                              |                              |                          |              |
|   | umieszczanie w Internecie własnych treści (tekstów, zdjęć, filmów itp.)                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | granie w gry komputerowe, pobieranie plików z grami, odtwarzanie                                                |                   |                              |                              |                          |              |
|   | sprzedaż towarów lub usług (np. na aukcjach)                                                                    |                   |                              |                              |                          |              |
|   | robienie zakupów on-line                                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
| 6 | Z jakiego komunikatora internetowego korzystasz? (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź)                     |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Messenger                                                                                                       |                   |                              |                              |                          |              |
|   | WhatsApp                                                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Snapchat                                                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Signal                                                                                                          |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Skype                                                                                                           |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Discord                                                                                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Telegram                                                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Teams                                                                                                           |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Zoom                                                                                                            |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Viber                                                                                                           |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Threema                                                                                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Wire                                                                                                            |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Google Duo                                                                                                      |                   |                              |                              |                          |              |
| 7 | Z jakich portali społecznościowych skorzystałeś w ostatnim tygodniu? (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź) |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Facebook                                                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
|   | YouTube                                                                                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Instagram                                                                                                       |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Twitter                                                                                                         |                   |                              |                              |                          |              |
|   | LinkedIn                                                                                                        |                   |                              |                              |                          |              |
|   | TikTok                                                                                                          |                   |                              |                              |                          |              |
|   | Pinterest                                                                                                       |                   |                              |                              |                          |              |
| 8 | Określ jak często korzystasz z portali społecznościowych do poniższych celów:                                   | <b>codziennie</b> | <b>kilka razy w tygodniu</b> | <b>kilka razy w miesiącu</b> | <b>kilka razy w roku</b> | <b>nigdy</b> |
|   | kontakt ze znajomymi                                                                                            |                   |                              |                              |                          |              |

|           |                                                                                                                                                                             |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
|           | poznanie nowych ludzi                                                                                                                                                       |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | zdobywanie kontaktów biznesowych                                                                                                                                            |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | prowadzenie swojego profilu (aktualizowanie danych, podtrzymywanie aktywności)                                                                                              |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | wstawianie postów, zdjęć, nagrań w swoim profilu                                                                                                                            |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | wymiana opinii, poglądów, prowadzenie dyskusji                                                                                                                              |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | śledzenie aktywności innych użytkowników (obserwowanie innych profili)                                                                                                      |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | wstawianie komentarzy/polubień pod postami, zdjęciami, nagraniami innych użytkowników                                                                                       |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | wymiana informacji/materiałów edukacyjnych                                                                                                                                  |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | łączenie się w grupy zainteresowań lub tworzenie grup zainteresowań                                                                                                         |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | organizowanie wydarzeń                                                                                                                                                      |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | zdobywanie informacji o wydarzeniach kulturowych, rozrywkowych, edukacyjnych, biznesowych                                                                                   |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | wypełnianie wolnego czasu                                                                                                                                                   |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | możliwości planowania i zarządzania projektami                                                                                                                              |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | promowanie swoich produktów lub usług                                                                                                                                       |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | w celach związanych ze swoją pracą zawodową                                                                                                                                 |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
| <b>9</b>  | Przypomnij sobie, w jaki sposób korzystałeś w minionym tygodniu z Internetu (z urządzeń wymienionych w pytaniu 4), wskazując odpowiedni poziom natężenia swojej aktywności: | <b>codziennie</b> | <b>sześć dni w tygodniu</b> | <b>pięć dni w tygodniu</b> | <b>cztery dni w tygodniu</b> | <b>trzy dni w tygodniu</b> | <b>dwa dni w tygodniu</b> |
|           | w domu pomiędzy różnymi czynnościami                                                                                                                                        |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | zaraz po przebudzeniu                                                                                                                                                       |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | leżąc w łóżku przed zaśnięciem                                                                                                                                              |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
|           | podczas posiłku                                                                                                                                                             |                   |                             |                            |                              |                            |                           |
| <b>10</b> | Określ jak często korzystasz z Internetu (z urządzeń wymienionych w pytaniu 4) w poniższych sytuacjach:                                                                     | <b>zawsze</b>     | <b>często</b>               | <b>czasami</b>             | <b>rzadko</b>                | <b>nigdy</b>               |                           |
|           | w trakcie podróży (autobusem, metrem, pociągiem, tramwajem)                                                                                                                 |                   |                             |                            |                              |                            |                           |

|           |                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
|           | w trakcie spotkania ze znajomymi (w sposób niezwiązany z tym spotkaniem)                        |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | w trakcie spotkań rodzinnych (w sposób niezwiązany z tym spotkaniem)                            |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | prowadząc samochód                                                                              |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | będąc uczestnikiem ruchu drogowego jako pieszy                                                  |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | w teatrze lub w trakcie seansu kinowego                                                         |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | w trakcie wydarzeń kulturalnych (koncerty, zabawa w klubie)                                     |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | podczas Mszy lub spotkań religijnych                                                            |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | podczas wykładu na uczelni, w trakcie szkoleń (w sposób niezwiązany z tym wykładem, szkoleniem) |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | w pracy (w sposób niezwiązany z obowiązkami zawodowymi)                                         |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
| <b>11</b> | Co czujesz w sytuacjach, w których nie masz możliwości skorzystania z Internetu?                | <b>zawsze</b>                                                                                      | <b>często</b>                                                                     | <b>czasami</b>                                                                                                                      | <b>rzadko</b> | <b>nigdy</b> |
|           | poczucie nudy                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | stres                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | wrażenie, że wypadam z obiegu                                                                   |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | nerwowość                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | rozdrażnienie                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | brak koncentracji                                                                               |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | pobudzenie                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | poczucie samotności                                                                             |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | poczucie niepokoju                                                                              |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | poczucie strachu                                                                                |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | nudności, zawroty głowy, bóle brzucha                                                           |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | zwiększoną potliwość                                                                            |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
|           | złudne wrażenie, że słyszysz dzwonek telefonu, wibracje, powiadomienia                          |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                     |               |              |
| <b>12</b> | Wybierz stwierdzenie najlepiej pasujące do Ciebie:                                              | <b>nadmiernie korzystam z Internetu, ale nie próbuję tego ograniczać</b>                           | <b>nadmiernie korzystam z Internetu, próbuję ograniczać, ale to się nie udaje</b> | <b>nadmiernie korzystam z Internetu, próbuję ograniczać i to się udaje</b>                                                          |               |              |
| <b>13</b> | Który z opisów najlepiej pasuje do Twojego sposobu korzystania z Internetu?                     | <b>w zasadzie cały czas jestem online, na bieżąco otrzymuję informacje i reaguję na wiadomości</b> |                                                                                   | <b>na ogół uruchamiam aplikacje internetowe tylko wówczas, kiedy chcę coś zrobić, np. coś sprawdzić lub skontaktować się z kimś</b> |               |              |

## TEST PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU (TPUI)

Zmodyfikowana adaptacja *Internet Addiction Test* (IAT) autorstwa Young w opracowaniu Poprawy (2011)

| Przeczytaj uważnie każde stwierdzenie dotyczące Twojego korzystania z Internetu. Przy każdym stwierdzeniu wybierz 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. Kiedy mowa jest o „przebywaniu on-line” lub w „sieci”, mam na myśli Twoje korzystanie z Internetu. |                                                                                                                            |       |              |        |         |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------|---------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            | nigdy | sporadycznie | rzadko | czasami | często | zawsze |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Uświadamiam sobie, że przebywam w sieci dłużej, niż pierwotnie zamierzałam/em.                                             |       |              |        |         |        |        |
| 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 z współużytkownikami sieci kosztem związków z osobami z poza 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/y.                                                 |       |              |        |         |        |        |
| 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 | Czuje się zaabsorbowana/y 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/em 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 spotkania się z przyjaciółmi lub rodziną.                                     |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Czuję się poirytowana/y, nerwowa/y lub przygnębiona/y gdy jesteś 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/y, poirytowana/y czy przygnębiona/y myślą o konieczności ograniczenia korzystania z Internetu.   |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Zauważam, że muszę wydłużać czas spędzany w Internecie aby osiągnąć satysfakcję z korzystania z sieci.                 |  |  |  |  |  |  |

## SKALA FOMO

Przybylski i in., 2013

| <p>Poniżej znajduje się zbiór wypowiedzi na temat Twoich codziennych doświadczeń. Posługując się poniższą skalą, wskaż, na ile każde stwierdzenie jest prawdziwe w odniesieniu do twoich ogólnych doświadczeń, wybierając tylko jedną odpowiedź. Proszę, odpowiedz zgodnie z tym, co naprawdę odzwierciedla twoje doświadczenia, a nie jakie twoim zdaniem powinny być. Każde stwierdzenie należy traktować oddzielnie od pozostałych.</p> |                                                                                                           |                         |                     |                           |                     |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           | w ogóle<br>nieprawdziwe | trochę<br>prawdziwe | umiarkowanie<br>prawdziwe | bardzo<br>prawdziwe | całkowicie<br>prawdziwe |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Boję się, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń niż ja.                              |                         |                     |                           |                     |                         |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Boję się, że moi znajomi mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń niż ja.                              |                         |                     |                           |                     |                         |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Martwię się, gdy się dowiaduję, że moi znajomi bawią się beze mnie.                                       |                         |                     |                           |                     |                         |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Niepokoi mnie, gdy nie wiem, jakie plany mają moi znajomi.                                                |                         |                     |                           |                     |                         |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | To dla mnie ważne, że rozumiem dowcipy popularne wśród moich znajomych.                                   |                         |                     |                           |                     |                         |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zastanawiam się czasem, czy nie poświęcam zbyt wiele czasu, żeby być na bieżąco z tym, co się dzieje.     |                         |                     |                           |                     |                         |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Niepokoję się, gdy tracę okazję do spotkania ze znajomymi.                                                |                         |                     |                           |                     |                         |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gdy dobrze spędzam czas, to dla mnie ważne, by opisać to w Internecie, np. w serwisach społecznościowych. |                         |                     |                           |                     |                         |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Niepokoję się, gdy przeoczę udział w zaplanowanym spotkaniu ze znajomymi.                                 |                         |                     |                           |                     |                         |

|           |                                                                        |  |  |  |  |  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>10</b> | Gdy jestem na wakacjach, sprawdzam, co w tym czasie robią moi znajomi. |  |  |  |  |  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## ANKIETA DOTYCZĄCA ŚRODOWISKA RODZINNEGO

Opracowanie własne

|                                                                                                                                            |                          |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| Poniżej znajduje się kilka pytań, dotyczących Twojego środowiska rodzinnego. Przeczytaj uważnie każde z nich i wybierz właściwą odpowiedź. |                          |                                                 |
|                                                                                                                                            | <b>PYTANIA WARUNKOWE</b> |                                                 |
| <b>1</b>                                                                                                                                   |                          | Jakie jest wykształcenie Twojej matki?          |
|                                                                                                                                            |                          | podstawowe                                      |
|                                                                                                                                            |                          | gimnazjalne                                     |
|                                                                                                                                            |                          | zasadnicze zawodowe                             |
|                                                                                                                                            |                          | średnie                                         |
|                                                                                                                                            |                          | wyższe                                          |
| <b>2</b>                                                                                                                                   |                          | Jakie jest wykształcenie Twojego ojca?          |
|                                                                                                                                            |                          | podstawowe                                      |
|                                                                                                                                            |                          | gimnazjalne                                     |
|                                                                                                                                            |                          | zasadnicze zawodowe                             |
|                                                                                                                                            |                          | średnie                                         |
|                                                                                                                                            |                          | wyższe                                          |
| <b>3</b>                                                                                                                                   |                          | Jaki jest status zawodowy Twojej matki?         |
|                                                                                                                                            |                          | pracująca                                       |
|                                                                                                                                            |                          | bezrobotna                                      |
|                                                                                                                                            |                          | na rencie/ emeryturze                           |
| <b>4</b>                                                                                                                                   |                          | Jaki jest status zawodowy Twojego ojca?         |
|                                                                                                                                            |                          | pracujący                                       |
|                                                                                                                                            |                          | bezrobotny                                      |
|                                                                                                                                            |                          | na rencie/ emeryturze                           |
| <b>5</b>                                                                                                                                   |                          | Czy masz rodzeństwo?                            |
|                                                                                                                                            |                          | tak                                             |
|                                                                                                                                            |                          | nie                                             |
| <b>6</b>                                                                                                                                   |                          | Ile masz rodzeństwa?                            |
|                                                                                                                                            |                          | 1                                               |
|                                                                                                                                            |                          | 2                                               |
|                                                                                                                                            |                          | 3                                               |
|                                                                                                                                            |                          | 4                                               |
|                                                                                                                                            |                          | 5 i więcej                                      |
| <b>7</b>                                                                                                                                   |                          | Który/która jesteś według kolejności urodzenia? |
|                                                                                                                                            |                          | najstarszy                                      |
|                                                                                                                                            |                          | średni                                          |
|                                                                                                                                            |                          | najmłodszy                                      |
| <b>8</b>                                                                                                                                   |                          | Twoja rodzina pochodzenia jest:                 |

|           |                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | pełna                                                                                                                                                    |
|           | zrekonstruowana                                                                                                                                          |
|           | niepełna                                                                                                                                                 |
| <b>9</b>  | Jak długo trwa ta sytuacja? (w przypadku odpowiedzi "zrekonstruowana lub niepełna")                                                                      |
|           | krócej niż 1 rok                                                                                                                                         |
|           | 1-3 lata                                                                                                                                                 |
|           | 4-5 lat                                                                                                                                                  |
|           | 6-8 lat                                                                                                                                                  |
|           | 9-11 lat                                                                                                                                                 |
|           | 12 lat i więcej                                                                                                                                          |
| <b>10</b> | Z jakiego powodu Twoja rodzina jest niepełna? (w przypadku odpowiedzi "niepełna")                                                                        |
|           | śmierć jednego z rodziców                                                                                                                                |
|           | rozwód, separacja lub porzucenie rodziny                                                                                                                 |
|           | niezamężna matka z dzieckiem                                                                                                                             |
|           | rodzina czasowo niepełna ze względu na: charakter pracy rodzica, pobyt rodzica w zakładzie karnym, dłuższe leczenie w szpitalu, dłuższy pobyt za granicą |
| <b>11</b> | Czy któreś z rodziców weszło w ponowny związek? (w przypadku odpowiedzi "niepełna")                                                                      |
|           | tak, jedno z rodziców                                                                                                                                    |
|           | tak, oboje rodziców                                                                                                                                      |
|           | nie, żadne z rodziców                                                                                                                                    |
| <b>12</b> | Z kim mieszkales w okresie dzieciństwa i dorastania? (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź)                                                          |
|           | z obojgiem rodziców (i z rodzeństwem)                                                                                                                    |
|           | z jednym z rodziców (podaj, z którym...)                                                                                                                 |
|           | z rodziną wielopokoleniową (rodzice, dziadkowe itd.)                                                                                                     |
|           | z pozostałymi członkami rodziny (bez rodziców), np. z dziadkami, kuzynami itd.                                                                           |
|           | z rodziną adopcyjną                                                                                                                                      |
|           | z rodziną zastępczą                                                                                                                                      |
|           | z kimś innym (podaj z kim)                                                                                                                               |
| <b>13</b> | Czy któraś z osób zamieszkująca z Tobą zmagala/zmaga się z jakąś chorobą przewlekłą lub innym schorzeniem, które uniemożliwiało normalne funkcjonowanie: |
|           | tak                                                                                                                                                      |
|           | nie                                                                                                                                                      |
| <b>14</b> | Czy w Twojej rodzinie pochodzenia miały/mają miejsce niepożądane zachowania i postawy?                                                                   |
|           | tak                                                                                                                                                      |
|           | nie                                                                                                                                                      |
| <b>15</b> | Jakie? (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź)                                                                                                        |
|           | alkoholizm                                                                                                                                               |
|           | przemoc psychiczna                                                                                                                                       |
|           | przemoc fizyczna                                                                                                                                         |
|           | konflikt z prawem                                                                                                                                        |
|           | opieka kuratora                                                                                                                                          |
|           | inne, jakie...?                                                                                                                                          |
|           | żadne z wymienionych                                                                                                                                     |

## SKALA PRĘŻNOŚCI RODZINNEJ (FRAS-PL)

Adaptacja *Resilience Assessment Scale* (FRAS) autorstwa Sixbey w opracowaniu Nadrowskiej, Błazek, Lewandowskiej-Walter (2021)

| <p>Proszę przeczytaj uważnie każde stwierdzenie. Zdecyduj, jak dobrze opisuje ono Twoją rodzinę. Staraj się myśleć o swojej najbliższej rodzinie. Odpowiedzi zaznacz na skali, wybierając tylko jedną z nich, gdzie:<br/> ZZ - zdecydowanie się zgadzam<br/> Z – zgadzam się<br/> N – nie zgadzam się<br/> ZN – zdecydowanie się nie zgadzam</p> |                                                                                    |                                              |                                |                                    |                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    | <b>ZZ -<br/>zdecydowanie<br/>się zgadzam</b> | <b>Z –<br/>zgadzam<br/>się</b> | <b>N – nie<br/>zgadzam<br/>się</b> | <b>ZN –<br/>zdecydowanie<br/>się nie<br/>zgadzam</b> |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jako rodzina potrafimy elastycznie przystosować się do nieoczekiwanych wydarzeń.   |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jesteśmy doceniani przez przyjaciół.                                               |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | To co robimy dla siebie nawzajem pozwala nam czuć się częścią rodziny.             |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Stresujące wydarzenia stanowią dla naszej rodziny część życia.                     |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rozumiemy, że problemy mogą pojawiać się niespodziewanie.                          |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Każdy z nas zaangażowany jest w podejmowanie ważnych rodzinnych decyzji.           |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Potrafimy poradzić sobie z bolesnymi dla nas wydarzeniami i dojść do porozumienia. |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Potrafimy przystosować się do stawianych nam wymagań.                              |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jesteśmy otwarci na nowe sposoby działania.                                        |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Rozumiemy się nawzajem.                                                            |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prosimy osoby z naszego otoczenia o pomoc i wsparcie.                              |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Uczestniczymy w nabożeństwach.                                                     |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wierzimy w to, że poradzimy sobie z problemami.                                    |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Możemy poprosić siebie nawzajem o wyjaśnienie, jeżeli czegoś nie zrozumieliśmy.    |                                              |                                |                                    |                                                      |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Możemy być wobec siebie szczerzy i bezpośredni.                                    |                                              |                                |                                    |                                                      |

|    |                                                                                                        |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 16 | Możemy dawać upust swojej złości bez sprawiania przykrości innym członkom rodziny.                     |  |  |  |  |
| 17 | Potrafiemy wypracować kompromis.                                                                       |  |  |  |  |
| 18 | Różne reakcje członków rodziny na trudności są przez nas akceptowane.                                  |  |  |  |  |
| 19 | Możemy polegać na osobach z naszego otoczenia.                                                         |  |  |  |  |
| 20 | W swojej rodzinie możemy poprosić o wyjaśnienie znaczenia przekazywanych nam informacji.               |  |  |  |  |
| 21 | Jako rodzina potrafimy rozwiązywać poważne problemy.                                                   |  |  |  |  |
| 22 | Jako rodzina potrafimy poradzić sobie z licznymi problemami.                                           |  |  |  |  |
| 23 | Komunikacja pomiędzy nami jest tematem naszych rozmów.                                                 |  |  |  |  |
| 24 | Jako rodzina jesteśmy w stanie pokonać trudności.                                                      |  |  |  |  |
| 25 | Konsultujemy się ze sobą przy podejmowaniu decyzji.                                                    |  |  |  |  |
| 26 | W każdej trudnej sytuacji, poszukując rozwiązania, staramy się znaleźć coś pozytywnego.                |  |  |  |  |
| 27 | Omawiamy nasze problemy i jesteśmy pewni, że wybieramy dobre rozwiązania.                              |  |  |  |  |
| 28 | Dyskutujemy ze sobą dopóki nie podejmiemy decyzji.                                                     |  |  |  |  |
| 29 | W swojej rodzinie możemy swobodnie wyrażać opinie.                                                     |  |  |  |  |
| 30 | Czujemy się dobrze poświęcając czas i energię naszej rodzinie.                                         |  |  |  |  |
| 31 | Mamy poczucie, że ludzie z najbliższego otoczenia chętnie pomogą naszej rodzinie w nagłych sytuacjach. |  |  |  |  |
| 32 | Jako rodzina czujemy się bezpiecznie w miejscu, w którym żyjemy.                                       |  |  |  |  |
| 33 | Lekceważymy się nawzajem w rodzinie.                                                                   |  |  |  |  |
| 34 | W obliczu poważnych problemów nasza rodzina czuje się silna.                                           |  |  |  |  |
| 35 | Wierzymy w Boga.                                                                                       |  |  |  |  |
| 36 | Nasza rodzina ma siłę, aby rozwiązywać swoje problemy.                                                 |  |  |  |  |
| 37 | W rodzinie nie dzielimy się uczuciami.                                                                 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 38 | Jeżeli nasza rodzina ma kłopoty to może liczyć na pomoc ludzi z otoczenia.                                        |  |  |  |  |
| 39 | Wiemy, że jesteśmy ważni dla przyjaciół naszej rodziny.                                                           |  |  |  |  |
| 40 | Uczymy się nawzajem na swoich błędach.                                                                            |  |  |  |  |
| 41 | Mówimy sobie nawzajem to, co myślimy.                                                                             |  |  |  |  |
| 42 | Nasza rodzina bierze udział w praktykach religijnych.                                                             |  |  |  |  |
| 43 | Otrzymujemy prezenty i pomoc od osób z naszego otoczenia.                                                         |  |  |  |  |
| 44 | Nasza rodzina szuka porad u duchownych.                                                                           |  |  |  |  |
| 45 | Nie wysłuchujemy skarg i problemów członków naszej rodziny.                                                       |  |  |  |  |
| 46 | Członkowie naszej rodziny dzielą się odpowiedzialnością.                                                          |  |  |  |  |
| 47 | W naszej rodzinie okazujemy sobie nawzajem miłość i czułość.                                                      |  |  |  |  |
| 48 | Mówimy sobie nawzajem jak bardzo nam na sobie zależy.                                                             |  |  |  |  |
| 49 | Sądzymy, że otoczenie, w którym żyjemy jest dobre do wychowania dzieci.                                           |  |  |  |  |
| 50 | Sądzymy, że nie powinniśmy się zbyt angażować w relacje z osobami z naszego otoczenia.                            |  |  |  |  |
| 51 | Mamy nadzieję, że nawet w trudniejszych chwilach wszystko się ułoży.                                              |  |  |  |  |
| 52 | Jako rodzina próbujemy nowych sposobów rozwiązywania problemów.                                                   |  |  |  |  |
| 53 | Komunikacja w naszej rodzinie jest zrozumiała dla każdego jej członka.                                            |  |  |  |  |
| 54 | Jako rodzina staramy się mieć pewność, że członkowie naszej rodziny nie są emocjonalnie ani fizycznie krzywdzeni. |  |  |  |  |

## METRYCZKA

Opracowanie własne

|                                                                                        |                          |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|
| Proszę o uzupełnienie poniższych informacji o sobie lub wybranie właściwej odpowiedzi. |                          |                                          |
|                                                                                        | <b>PYTANIA WARUNKOWE</b> |                                          |
| <b>1</b>                                                                               |                          | Płeć:                                    |
|                                                                                        |                          | kobieta                                  |
|                                                                                        |                          | mężczyzna                                |
|                                                                                        |                          | osoba niebinarna                         |
|                                                                                        |                          | inne                                     |
| <b>2</b>                                                                               |                          | Wiek (podaj w latach):                   |
| <b>3</b>                                                                               |                          | Miejsce zamieszkania:                    |
|                                                                                        |                          | wieś                                     |
|                                                                                        |                          | miasto do 50 tys. mieszkańców            |
|                                                                                        |                          | miasto do 100 tys. mieszkańców           |
|                                                                                        |                          | miasto powyżej 100 tys. mieszkańców      |
| <b>4</b>                                                                               |                          | Wykształcenie:                           |
|                                                                                        |                          | podstawowe                               |
|                                                                                        |                          | gimnazjalne                              |
|                                                                                        |                          | zasadnicze zawodowe                      |
|                                                                                        |                          | średnie                                  |
|                                                                                        |                          | wyższe                                   |
| <b>5</b>                                                                               |                          | Czy jesteś w związku?                    |
|                                                                                        |                          | tak                                      |
|                                                                                        |                          | nie                                      |
| <b>6</b>                                                                               |                          | Typ związku:                             |
|                                                                                        |                          | związek formalny                         |
|                                                                                        |                          | związek nieformalny                      |
| <b>7</b>                                                                               |                          | Czy masz dzieci?                         |
|                                                                                        |                          | tak                                      |
|                                                                                        |                          | nie                                      |
| <b>8</b>                                                                               |                          | Proszę podaj liczbę dzieci:              |
| <b>9</b>                                                                               |                          | Jaki jest Twój aktualny status zawodowy? |
|                                                                                        |                          | uczeń/student                            |
|                                                                                        |                          | pracujący                                |
|                                                                                        |                          | bezrobotny                               |
|                                                                                        |                          | na rencie                                |