

Krzysztof Mudyń

Instytut Psychologii Stosowanej, UJ w Krakowie

O motywach oraz psychospołecznych konsekwencjach (nad)używania Internetu

Wprowadzenie

Internet tak szybko zrewolucjonizował nasze życie i zmienił naszą rzeczywistość (Kerckhove, 1996; Lem, 1999; Mudyń, 2000, 2001), że niemal nie zdążyliśmy tego zauważyć. Zmienił nasz stosunek do przestrzeni (Chescher, 2001), a z pewnością odcisnął wyraźne piętno na sposobach i regułach komunikacji werbalnej. Dość szybko okazało się również, że od Internetu (podobnie jak od wielu innych czynności, dostarczających szybkich gratyfikacji emocjonalnych) można się uzależnić (Young, 1996, 1997, 1998a). Dostęp do ogólnosiwiatowej sieci WWW stwarza niewątpliwie wiele możliwości i posiada wiele zalet. Jednak – podobnie jak w przypadku innych mediów (i w ogóle wszelkich wytworów technologii) – może też być nadużywany. Jest to tym łatwiejsze, iż w odróżnieniu od innych „wynalazków”, Internet szybko stał się niemal powszechnym narzędziem, a dostęp do niego – praktycznie biorąc – nieograniczony.

W prezentowanym opracowaniu skupimy się głównie na „ciemniejszej stronie” kontaktów z tym najbardziej uniwersalnym medium, tj. na powodach i motywach jego nadużywania, z uzależnieniem włącznie. Ze względów praktycznych chciałoby się też wiedzieć, komu używanie Internetu pomaga a komu szkodzi. A także, kto najbardziej narażony jest na niebezpieczeństwo uzależnienia się wraz z wszelkimi negatywnymi konsekwencjami tego faktu.

Nadużywanie i uzależnienie od Internetu w kontekście innych uzależnień

Termin uzależnienie od Internetu (*Internet Addiction Disorder*; IAD) pojawił się już w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych, a został upowszechniony głównie¹ za sprawą

¹ Prawdopodobnie wcześniej użył tego terminu nowojorski psychiatra Goldberg (1995), a jeszcze wcześniej – choć w cudzysłowie – Schotton (1991).

prac Kimberly Young (1996, 1997, 1998a, 1998b). Zaproponowany przez autorkę kwestionariusz do badania uzależnienia od Internetu składa się z ośmiu pytań (na które osoba badana odpowiada Tak albo Nie) oraz odwołuje się do symptomów², stosunkowo dobrze poznanych w kontekście leczenia „klasycznych uzależnień”, takich jak alkoholizm, nikotynizm lub uzależnienie od hazardu. Autorka uznała, że pozytywna odpowiedź na 5 spośród 8 pytań może już świadczyć o uzależnieniu. Wspomniany kwestionariusz jest pierwszym, lecz nie jedynym narzędziem skonstruowanym do badania tego problemu. Nieco bardziej rozbudowaną wersję (13 pytań), opartą zasadniczo na tych samych kryteriach zaproponowali Morahan-Martin & Schumacher (2000).

Oprócz określenia uzależnienie (*addiction, dependency*), które dla niektórych badaczy jest terminem zbyt mocnym i jednoznacznym mówi się też o patologicznym korzystaniu z Internetu (*pathological use*) lub po prostu o nadmiernym używaniu (*over use*). Kontrowersje o charakterze diagnostycznym, tj. kiedy mamy do czynienia z jednoznacznym już uzależnieniem, kiedy z zagrożeniem uzależnienia, a kiedy tylko z nadmiernym używaniem, nie muszą nas w tym kontekście zbytnio interesować. Najistotniejsze jest bowiem to, że od Internetu można się uzależnić.

Warto natomiast zauważyć w tym kontekście, że w ostatnich kilkunastu latach, w kręgach terapeutycznych nie tylko znacznie poszerzyła się znajomość objawów, konsekwencji i mechanizmów wszelkich uzależnień, lecz również bardzo rozszerzył się zakres zachowań włączanych do tej (coraz obszerniejszej) kategorii. Innymi słowy, powiększył się bardzo zakres mniej lub bardziej poznanych i opisanych nałogów. Wcześniej wiązano pojęcie uzależnienia niemal wyłącznie z tzw. substancjami psychoaktywnymi – mówiono o alkoholizmie, nikotynizmie, narkomani czy lekomani. Obecnie, biorąc pod uwagę przymusowy (kompulsywny) charakter przejawianych przez niektórych ludzi zachowań, jak również wynikające stąd negatywne konsekwencje emocjonalne, społeczne, zdrowotne i wszelkie inne (z ekonomicznymi włącznie) mówi się także o uzależnieniu od hazardu, pracy (*workoholism*), uzależnieniu od zakupów, od seksu, jedzenia słodczy lub oglądania telewizji itd. – lista wciąż jest otwarta. Można by twierdzić także, że niektórzy uzależniają się od sportów ekstremalnych, a inni od regularnych kłótni. Nasuwa się też pytanie, czy istnieje typ osobowości podatnej na uzależnienia. Problem ten jest jednak dość złożony i wymaga osobnego potraktowania.

Jak wiadomo, Internet jest medium niezwykle uniwersalnym, które może być wykorzystywane do rozmaitych celów, poczynając od sprawdzenia rozkładu jazdy pociągów a kończąc na uczestniczeniu w fabularnych grach sieciowych. W sieci, niczym w opisanej przez Luisa Borgesa *Bibliotece Babel*, znaleźć można wszystko. Dla jednych jest on multimedialną gazetą codzienną lub czymś w rodzaju największej biblioteki świata, dla innych globalnym śmietnikiem, placem targowym lub witryną sklepową, a dla jeszcze innych – miejscem spotkań i agencją towarzyską. Z tego też powodu można powątpiewać we wspólny mianownik aktywności zwanej korzystaniem z Internetu. Dotyczy to także treści określenia „uzależnienie od Internetu” – od Internetu, czyli właściwie od czego?

² Te symptomy to potrzeba stałego zwiększania dawki (tu, czasu) spędzanego w sieci, nieskuteczne próby zmniejszenia lub zaprzestania korzystania z Internetu, objawy niepokoju, irytacji lub depresji w przypadku braku dostępu lub zredukowania czasu przebywania w sieci, generalnie utrata kontroli nad długością czasu korzystania z sieci („Czy pozostajesz on-line dłużej niż pierwotnie planowałeś(łaś)?”). W skład syndromu każdego uzależnienia (także Internetu) wchodzi też negatywne konsekwencje społeczne i zawodowe („Czy z powodu Internetu naraziłeś(łaś) na szwank związki z innymi ludźmi, karierę, pracę lub szkołę?”).

W rzeczy samej, badacze mając świadomość tych trudności, próbują dokonywać pewnych rozróżnień, przeciwstawiając np. komunikację **synchroniczną** komunikacji **asynchronicznej**. Sama K. Young (1998) wyróżniła pięć rodzajów uzależnień związanych z Internetem, a mianowicie:

- erotomanię internetową (*cyber-sexual addiction*),
- uzależnienie od (internetowych) kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*),
- różne rodzaje kompulsji związanych z siecią (*net compulsions*),
- uzależnienie od komputera (*computer addiction*),
- przeciążenie informacyjne, przymus pobierania informacji.

Być może wspólny mianownik tych, dość różnych, aktywności łatwiej jest dostrzec, jeśli posłużymy się kryterium negatywnym i spojrzymy na problem pod kątem pytania: „Czym korzystanie z Internetu nie jest?” A wówczas możemy dojść do wniosku, że nie jest tym samym, co bezpośredni kontakt z naturą, innymi ludźmi lub obiektami fizycznymi. Korzystając z Internetu kontaktujemy się w pewnym sensie (lub mimo wszystko) z maszyną. Stąd też wiele czynności wykonywanych w sieci lub raczej za jej pośrednictwem ma charakter wtórny, zastępczy lub przynajmniej częściowy, bo zdekontekstualizowany.

Czy sieć jest przedłużeniem naszych receptorów, naszego układu nerwowego i naszych efektorów, umożliwiających sięganie po to, co w sensie przestrzennym bywa bardzo odległe, czy raczej wprost przeciwnie – to sieć wykorzystuje naszą ciekawość i aktywność oraz nie najlepiej rozumiane potrzeby, by – niczym w Matrixie – karmić się naszą uwagą? Czy posługujemy się siecią, czy raczej – jak sugeruje tytuł głośnej książki K. Young – zostaliśmy schwytani w sieć? Tam gdzie są powody, by mówić o nałogu czy uzależnieniu, mamy do czynienia z mniej lub bardziej drastyczną utratą samostereowności, a w konsekwencji i podmiotowości. Osoby uzależnione od Internetu to te, które zostały „schwyte” i w dużym stopniu ubezwłasnowolnione. W przypadku pozostałych użytkowników, sprawa jest bardziej problematyczna. Pytanie czy to my korzystamy z sieci, czy raczej to sieć nas wykorzystuje należy uznać za otwarte. Jeśli bowiem coś, wskutek powszechności staje się „kulturową normą”, to powstaje pytanie, czy (i ewentualnie jak długo) można ją ignorować. Czy jednostka może po prostu nie posługiwać się Internetem, nie narażając się zarazem na marginalizację społeczną wraz z wynikającymi stąd negatywnymi konsekwencjami?

W artykule *Co sprawia, że Internet może uzależniać: możliwe wyjaśnienia patologicznego korzystania (use) z Internetu*, K. Young (1997) wymienia wiele potencjalnych powodów, m.in. wspomina o „uzależniających aplikacjach”, o „wspieraniu społecznym”, o tym, że możemy eksperymentować z własną tożsamością, odsłaniając nie dopuszczane do głosu w innych okolicznościach „ukryte” części swej osobowości³. Możemy bądź to ukrywać się za maską anonimowości, ostrożnie dozując informację o sobie lub też udawać, że jesteśmy kimś innym.

Nie negując proponowanych przez autorkę wyjaśnień, można by twierdzić również, że czymś bardzo istotnym i atrakcyjnym jest łatwa, całodobowa i natychmiastowa dostępność tego medium oraz możliwość interakcji (w przypadku tzw. aktywności synchronicznych).

³ Nowsze badania, prowadzone w paradygmacie eksperymentu laboratoryjnego przez Bargha et al. (2002) wskazują, iż nawet w warunkach laboratoryjnych ludzie rzeczywiście bardziej są skłonni odsłaniać swoje „true-self” niż w przypadku bezpośredniej interakcji *face-to-face*.

To trochę tak, jak w przypadku słodczyz noszonych ze sobą – wystarczy po nie sięgnąć, by odczuć efekt. Wiadomo też, że cukier jest łatwo przyswajalny, więc oprócz efektów smakowych również organizm szybko informuje nas o otrzymaniu dodatkowej porcji energii.

Psychospołeczne i osobowościowe uwarunkowania podatności na nadużywanie Internetu

Nadmierne lub wręcz nałogowe używanie Internetu to przede wszystkim problem ludzi młodych, a zwłaszcza adolescentów, bardzo wcześnie oswojonych z tym medium już w wieku przedszkolnym. Dla sporej części młodych ludzi, którzy właśnie rozpoczynają studia komputer stanowi już element „naturalnego”, najbliższego otoczenia „od zawsze”, odkąd sięga ich pamięć. Część z nich poznawała alfabet za pośrednictwem klawiatury, a niektórzy odkrywali uroki aktywnego dostarczania sobie emocjonujących wrażeń za pośrednictwem komputera (w kontekście gier) już w niższych klasach szkoły podstawowej.

Należy sądzić, że wraz z upowszechnianiem się komputerów i coraz większą dostępnością Internetu poszerza się zakres jego użytkowników, a w konsekwencji prawdopodobnie również psychospołeczny profil osób uzależniających się od tego medium. W 1991 roku (a zatem we wczesnej fazie rozwoju sieci) Shotton (1991), podsumowując ówczesne badania twierdził, że typowa osoba nadużywająca Internetu (lub wręcz od niego uzależniona) to mężczyzna, o dużych kompetencjach technicznych (*technologically sophisticated*), dobrze wykształcony, introwertywny i mało uspołeczniony. Powstaje pytanie czy i na ile wspomniana charakterystyka obowiązuje również 15 lat później. Jedno wydaje się pewne, że samo medium zyskało w międzyczasie na „przyjazności” i wykształcenie techniczne, zwłaszcza korzystającemu ze stałego łącza, użytkownikowi nie jest już potrzebne – podobnie jak w przypadku obsługi telewizora.

Z wielu badań wynika dość jednoznacznie, iż uzależnienie od Internetu występuje o wiele częściej wśród mężczyzn korzystających z sieci niż wśród użytkowników płci żeńskiej. W grupie studentów brytyjskich (N=371) Niemz, Griffiths & Baynard (2005) proporcja uzależnionych mężczyzn do uzależnionych kobiet kształtowała się jak 3:1 (dokładnie 28,7%: 9,5%) wśród przebadanych studentów. W badaniach Andersona przeprowadzonych siedem lat wcześniej (1998) proporcja ta była jeszcze wyższa, bo 7:1, w badaniach Scherer⁴ (1997) również 3:1, a w badaniach Morahan-Martin & Schumacher (2000) podobnie, tj. 4:1.

Należy podkreślić, że na podstawie przytoczonych wyników trudno wnioskować o proporcjach osób nadużywających bądź uzależnionych w całej populacji, gdyż nie można uznać badanych grup za reprezentatywne – badania prowadzone były z wykorzystaniem sieci, a zatem mamy tu do czynienia z próbami typu „*self select sample*”. Wprawdzie wszystko wskazuje na to, że z Internetu częściej korzystają mężczyźni niż kobiety, lecz trudno wiarygodnie określić jak kształtuje się ta proporcja.

Uważa się, że grupą społeczną szczególnie podatną na uzależnienie od Internetu są studenci. Jest ku temu wiele powodów – następuje rozluźnienie więzi rodzinnych, młodzi ludzie poszukujący swej nowej tożsamości, często w zupełnie nowym środowisku, naraże-

⁴ W tym przypadku nie nazywano tego uzależnieniem, lecz „niezdrowym korzystaniem z Internetu” (*unhealthy Internet use*).

ni są na wiele stresujących sytuacji (Kendell, 1998). Ci, którzy nie najlepiej radzą sobie z licznymi wyzwaniami, stają się bardziej podatni na wszelkie uzależnienia. Dodatkowym czynnikiem zwiększającym ryzyko nadużywania i uzależnienia się od Internetu jest swobodny dostęp do niego w przypadku wielu uczelni.

Niektóre badania sugerują, że uzależnienie od Internetu częściej występuje wśród studentów tzw. *hard sciences* w porównaniu z osobami studiującymi na kierunkach społecznych lub humanistycznych. W badaniach Andersona (1998), gdzie nauki ścisłe (*hard sciences*) reprezentowane były przez takie kierunki, jak chemia, informatyka i nauki techniczne, okazało się, że 54% z nich spełniało kryteria uzależnienia, podczas gdy wśród studentów kierunków społecznych było to 16%, a humanistycznych tylko 10%. Nie należy jednak zapominać, że na kierunkach ścisłych (a w odróżnieniu od humanistycznych) studiuje głównie mężczyźni. Stąd też mamy tu prawdopodobnie do czynienia z interakcją płci i kierunku studiów.

O społecznej randze problemu, jakim jest nadużywanie i uzależnienie od Internetu mogą świadczyć wyniki badań przeprowadzonych w Korei (Whang, Lee, Chang, 2003) na imponującej próbie 13 588 (7 878 mężczyzn i 5 710 kobiet) użytkowników. Na podstawie zmodyfikowanej wersji *Young Internet Addiction Scale*, uzależnienie od Internetu zdiagnozowano u 3,5% osób badanych, a 18,4% uznano za potencjalnie uzależnionych. Osoby uzależnione „przyznawały się”, że częściej korzystają z Internetu, kiedy doświadczają stresu związanego z pracą lub znajdują się w depresyjnym nastroju. Grupa osób uzależnionych częściej też „przyznawała się” do samotności, depresyjnego nastroju i kompulsywnych zachowań.

Z kolei w innych badaniach (Moody, 2001), przeprowadzonych na 166 amerykańskich studentach (*undergraduate*) psychologii (47 mężczyzn i 119 kobiet) stwierdzono, że częstsze korzystanie z sieci wprawdzie ujemnie koreluje z odczuwaniem „społecznej samotności”, lecz zarazem w mniejszym stopniu redukuje „emocjonalną samotność” niż posiadanie realnych przyjaciół (*face-to-face network of friends*)⁵. Można by sądzić, że wirtualne kontakty bywają wprawdzie próbą i przejawem zaspokajania potrzeb społecznych, lecz nie jest to najskuteczniejszy sposób ich realizacji. W powiązaniu z wynikami innych badań, uzasadnione jest przypuszczenie, że nadmierne korzystanie z sieci może też prowadzić do większej izolacji społecznej, a zatem okazać się sposobem przeciwnym.

Poszukując osobowościowych korelatów „patologicznego używania” Internetu należy też wspomnieć o samoocenie użytkowników. W co najmniej dwóch różnych badaniach doszukano się korelacyjnych związków pomiędzy nadużywaniem Internetu a niższą samooceną (Armstrong i in., 2000; Niemz i in., 2005) tychże osób. W badaniach Niemz i współpracowników (2005), przeprowadzonych na próbie 371 brytyjskich studentów, do zbadania samooceny wykorzystano popularną, często stosowaną skalę Rosenberga, składającą się z 10 stwierdzeń. Tak zwani „pathological users”, którzy stanowili 18,3% badanej próby cechowali się istotnie niższą samooceną. Wymowę tego wyniku osłabia jednak fakt, iż w tych samych badaniach nie odnotowano związku między nadużywaniem Internetu a wskaźnikiem zdrowia psychicznego mierzonego *General Health Questionnaire* (GHU-12), uwzględniającego m.in. lęk, depresję i pewność siebie.

Z kolei w badaniach przeprowadzonych w 2003 roku (Pytel, 2003) w jednym z krakowskich liceów, próbowano ustalić, czy istnieje związek między uzależnieniem od gier

⁵ W opozycji do „Internet network of friends”.

sieciowych a tzw. poczuciem koherencji (SOC-29) Antonowskiego, traktowanym jako wskaźnik zdrowia psychicznego i dobrego przystosowania. Jako kryterium uzależnienia przyjęto dwa wskaźniki: 1) wysoki wynik w kwestionariuszu K. Young, tj. 5 lub więcej punktów, oraz 2) poświęcanie ponad 21 godzin w skali tygodnia na uczestniczenie w grach sieciowych. Uwzględniono wyniki 56 licealistów. Grupa osób uzależnionych składała się z 20 dziewcząt i 18 chłopców, grupa kontrolna (osoby nieuzależnione) również składała się z 20 dziewcząt i 18 chłopców.

Stwierdzono istotną różnicę w zakresie ogólnego poczucia koherencji na niekorzyść osób uzależnionych; różnica ta utrzymała się również w bardziej szczegółowych porównaniach, tj. dziewcząt uzależnionych z nieuzależnionymi oraz uzależnionych chłopców z ich nieuzależnionymi kolegami. Poza tym, różnice na niekorzyść uczniów uzależnionych odnotowano również w przypadku dwóch (spośród trzech) poszczególnych skal kwestionariusza SOC-29, tj. w odniesieniu do poczucia sensowności oraz poczucia zaradności. Natomiast związek między uzależnieniem a obniżeniem poczucia zrozumiałości odnotowano tylko w przypadku uzależnionych dziewcząt. Ponadto, w odniesieniu do grupy dziewcząt, stwierdzono istotne różnice w zakresie preferowanych wartości mierzonych metodą RN-2002 Mudynia (2006). A mianowicie, dziewczęta uzależnione (w porównaniu z ich koleżankami) uzyskiwały istotnie wyższe wyniki w zakresie wartości teoretycznych, natomiast zdecydowanie niższe w odniesieniu do wartości ekonomicznych oraz wartości społecznych.

Z kolei w całkiem innych badaniach, przeprowadzonych przez Ramotowską (2005) z udziałem 53 kobiet (korzystających z portalu Sympatia.pl) udało się ustalić, że w porównaniu z grupą kontrolną (nie korzystającą z tego serwisu): 1) użytkowniczki portalu mniej angażują się w swoje romantyczne związki, 2) w większym stopniu odczuwają bliskość emocjonalną jako zagrożenie, 3) częściej (niż grupa kontrolna) wybierają bierne strategie reagowania na niezadowolenie związane z problemami pojawiającymi się w bliskich związkach. Nie odnotowano natomiast istotnych różnic w poziomie samooceny (mierzonej skalą Rosenberga).

Rodzaj motywacji a społeczno-psychologiczne konsekwencje używania Internetu. Paradoksalność efektów

Klasyczne badania Kraut, Patterson, Lundmark et al (1998) upowszechniły przekonanie o zgubnych skutkach używania Internetu, co w późniejszych latach stało się inspiracją wielu kolejnych badań i przedmiotem licznych kontrowersji. Badania te zasługują na uwagę również ze względu na ich wyjątkowe walory metodologiczne. Przypomnijmy, że w 1995 roku 83 rodziny w Stanie Filadelfia zostały bezpłatnie wyposażone w komputery, wraz z dostępem do Internetu w zamian za uczestnictwo w badaniach w okresie 12–24 miesięcy. Należy dodać, że żadna z rodzin – poddawanych tym longitudinalnym badaniom – nie posiadała wcześniej komputera ani nie korzystała z Internetu. Kiedy po dwóch latach porównano początkowe wyniki (uzyskane z użyciem wielu kwestionariuszowych metod) z wynikami badań późniejszych, okazało się, że: 1) osoby, które na początku projektu były depresyjne i czuły się samotne wcale nie korzystały częściej z Internetu niż osoby, które takich symptomów nie przejawiały, 2) jednocześnie jednak stwierdzono, że osoby, które „nadużywały” Internetu stały się w tym czasie bardziej depresyjne, bardziej samotne i społecznie odizolowane niż przed „rozpoczęciem znajomości” z tym nowym medium.

Paradoksalność zaobserwowanych efektów polegała na tym, że użytkownicy (rok 1995) wykorzystywali Internet przede wszystkim do celów komunikacyjnych.

Wymowa tych badań, które umożliwiały wszak przyczynową interpretację zaobserwowanych efektów wydawała się całkiem jednoznaczna a zarazem niekorzystna dla upowszechniającej się technologii. W *New York Times* pojawił się nawet artykuł zatytułowany *Sad, Lonely World Discovered in Cyberspace* (Harmon, 1998, za: Weiser, 2001).

Wraz z upływem czasu narastała ilość nowych badań, a uzyskiwane wyniki okazywały coraz bardziej niejednoznaczne lub wręcz rozbieżne. Pojawiły się też sugestie, iż – być może – kontakt z Internetem jest niebezpieczny głównie w pierwszej fazie, niejako na zasadzie fascynacji i zaabsorbowania nowością, oraz że nadużywanie (bądź uzależnienie) jest czymś typowym dla tej pierwszej fazy, z której większość osób „wyrasta”, choć część w niej pozostaje (Grohol, 1999).

Z kolei Wastlund, E., Norlander, T., Archer (2001) doszukanali się w wynikach uprzednio przytaczanych badań Krauta i in. dodatkowej, niedocenionej i nieuwzględnionej przez autorów zależności, polegającej na tym, że wśród osób intensywnie korzystających z Internetu – co korelowało z obniżeniem nastroju i redukcją ilości kontaktów społecznych – dominowali adolescenti. Wychodząc od tej konstatacji autorzy ci wykazali następnie we własnych badaniach, że adolescenti jako grupa wiekowa, niejako z natury rzeczy (a wbrew potocznym wyobrażeniom), charakteryzują się niższym poziomem optymizmu niż osoby dorosłe. Autorzy podkreślali, że okres dojrzewanie to trudna i dość przygnębiająca faza życia jednostki. A skoro tak, to ograniczałoby to pesymistyczny wydźwięk ustaleń Krauta i współpracowników z 1998 roku, gdyż w zaobserwowanych zależnościach można doszukiwać się nie tyle związku przyczynowego, co – przynajmniej w jakiejś mierze – koincydencji dwóch ciągów zdarzeń.

Co więcej, kontynuacja badań nad 208-osobową grupą wcześniejszych uczestników, przeprowadzona przez samego Krauta i in. (2002) wykazała, że zaobserwowane trzy lata wcześniej efekty zanikły [sic]. Ponadto, wyniki późniejszych badań longitudinalnych, przeprowadzonych przez tych samych autorów, na innej grupie nowych użytkowników komputerów i telewizji kablowej (N=408), wykazały u nich wzrost społecznego zaangażowania, poprawę komunikacji oraz subiektywnych wskaźników jakości życia (*well-being*). Autorzy stwierdzili również, że te pozytywne efekty odnoszą się w większym stopniu do osób ekstrawertywnych i dysponujących większym wsparciem społecznym niż introvertów i osób dysponujących mniejszym wsparciem.

Wiele światła na problem psychologicznych i społecznych konsekwencji korzystania z Internetu rzucają badania Weisera (2001). Autor wyszedł od równie oczywistego co i przekonującego założenia, że efekty te zależą przede wszystkim od funkcji, jakie to medium spełnia dla konkretnego użytkownika. Innymi słowy, wiele zależy od tego, w jakim celu sięgamy po to uniwersalne narzędzie i jaka motywacja temu towarzyszy.

W pierwszej kolejności autor skonstruował – ukierunkowany na ustalenie motywów – kwestionariusz (*Internet Attitudes Survey*), składający się z 19 stwierdzeń. Ustosunkowując się do każdego z nich, osoby badane miały do dyspozycji 9-punktową skalę (typu Likerta), by zaznaczyć w jakim stopniu dane stwierdzenie charakteryzuje ich sposób korzystania z Internetu. A oto dwa przykładowe sformułowania: „Jednym z powodów dla których korzystam z Internetu jest poznawanie i utrzymywanie kontaktów z nowymi, fascynującymi ludźmi”, „Jednym z powodów, dla których używam Internetu jest poszukiwanie informacji i produktów, które normalnie są trudne do zdobycia”. Następnie, na podstawie dwóch dość licznych grup (487 studentów psychologii oraz 497 użytkowników sieci) oraz

przeprowadzonej analizy czynnikowej, wyodrębnił dwa czynniki, odnoszące się do dwóch różnych motywacji korzystania z tego uniwersalnego medium.

Drugi z nich został nazwany **Spoleczno-Afektywną Regulacją** (SAR – *Social Affective Regulation*), pierwszy zaś można przetłumaczyć jako **Pozyskiwanie Informacji i Dóbr** (*Goods and Information Acquisition* – GIA). Zdaniem autora, pierwszy czynnik odnosi się do praktyczno-informacyjnej funkcji (motywacji) oraz wiąże z odraczaniem gratyfikacji, natomiast drugi dotyczy motywacji o charakterze społeczno-afiliatywnym i wiąże się z bezpośrednim uzyskiwaniem gratyfikacji. Wynikałoby stąd, że mimo różnorodności konkretnych powodów, dla których „wchodzimy do” Internetu, pozwalają się one przyporządkować do dwóch zasadniczych typów motywacji. Możliwe też, że prawidłowość ta ma charakter bardziej uniwersalny. Sam autor przypomina w tym kontekście propozycję Weissa (1971, za Weiser, 2001), który jeszcze w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku sugerował, iż w ogóle media pełnią funkcję dwoistą, nazywając pierwszą „uciekaniem w fantazję” (*fantasist-escapist*) a drugą informacyjno-edukacyjną (*informational-educational*).

Być może dotykamy tu prawidłowości jeszcze bardziej uniwersalnej. W badaniach piszącego te słowa (Mudyń, 2006), które nie odnosiły się bezpośrednio ani do Internetu, ani problematyki mediów, lecz **preferowanych orientacji ontologicznych** (i odczuwanych wartości) zarysowała się pewna uporczywa prawidłowość, która być może ujawnia się również w kontekście sposobów korzystania z mediów. A mianowicie, w różnych próbach osób badanych powtarzają się dwa profile preferowanych orientacji: tzw. **holistyczny**, gdzie dominują orientacje społeczno-religijno-estetyczne, oraz tzw. **analityczno-instrumentalny**, gdzie dominują orientacje ekonomiczno-teoretyczno-polityczne. Nasuwa się pytanie, czy przekłada się to także na sposoby (a raczej typy motywacji) korzystania z mediów.

Wróćmy do propozycji Weisera (Weiser, 2001) i dalszego ciągu jego badań, które dostarczyły bardzo interesujących wyników. Otóż, w kolejnym etapie badań, przeprowadzonych na różnych i (nie mniej licznych niż uprzednio) grupach osób, autorowi udało się wykazać (w sposób przekonujący metodologicznie), że: 1) korzystanie z Internetu motywowane Społeczno-Afektywną Regulacją wpływa negatywnie na psychologiczną jakość życia (*well-being*)⁶ oraz integrację społeczną, 2) natomiast, jeśli powodem korzystania jest motywacja typu Pozyskiwanie Informacji i Dóbr, wpływa to wyraźnie korzystnie na jakość życia oraz integrację społeczną⁷.

Zatem, mamy tu do czynienia z czymś, co wygląda na kolejny paradoks – osoby, które włączają Internet z powodów społeczno-emocjonalnych narażają się na dłuższą metę na pogorszenie satysfakcji z życia oraz społeczną alienację, natomiast ci, którzy robią to z innych, bardziej instrumentalnych i konkretnych powodów, w dłuższym horyzoncie czasowym osiągają dodatkowe „gratyfikacje społeczno-emocjonalne”, gratyfikacje których nie poszukiwali. Wyniki te wydają się bardzo ważne i intrygujące, lecz jak zawsze tak i w tym przypadku wskazana byłaby replikacja badań, zwłaszcza w innym kontekście społeczno-kulturowym.

⁶ Mierzona m.in. z użyciem krótkiego acz rzetelnego kwestionariusza „Skala Satysfakcji z Życia” (SWLS) Dienera i in.

⁷ Mierzonej dwuczęściowym kwestionariuszem (22 itemy), skonstruowanym przez autora badań (Weiser, 2001). W jego skład wchodziły: Community and Social Involvement Index (7 itemów) oraz Social Support Strenght Index (15 itemów).

Uwagi i wnioski końcowe

1. Niespójne a nawet sprzeczne wyniki uzyskiwane w badaniach nad motywami i konsekwencjami korzystania z Internetu wynikają – jak się zdaje – po części stąd, że zmienia się samo medium (ilość oferowanych przez niego serwisów i repertuar czynności możliwych do zrealizowania za jego pośrednictwem ciągle rośnie) oraz stale rozszerza się, a (więc i zmienia) grupa jego użytkowników. Dlatego też wcześniejsze ustalenia często nie znajdują empirycznego potwierdzenia w badaniach przeprowadzanych kilka lat później.
2. Większość badań nad sposobami (i motywami) korzystania z Internetu prowadzona jest *via* Internet⁸ (włącznie z sieciowymi grupami wsparcia dla osób próbujących uwolnić się od IAD), co wiąże się z wieloma mankamentami natury metodologicznej.
3. W prowadzonych aktualnie badaniach można zauważyć przesuwanie uwagi badaczy z badania natury i specyfiki samego medium na zróżnicowaną naturę jego użytkowników. Innymi słowy, stawiane pytania badawcze i stosowana metodologia stają się coraz bardziej złożone i wyrafinowane (por. Bargh, 2002), a mówienie o „typowym użytkowniku” Internetu w wielu kontekstach traci sens.
4. Zagrożenie uzależnieniem od tego uniwersalnego medium (a raczej od poszczególnych jego aplikacji i zastosowań) jest jak najbardziej realne, szczególnie w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Z wieloletnich (choć nieudokumentowanych obserwacji autora, wynika zarazem, że społeczna świadomość tych zagrożeń, szczególnie wśród zapracowanych rodziców, jest prawie żadna. Dotyczy to także wykształconych rodziców (z psychologami włącznie), którzy, opierając się na potocznej ontologii rzeczywistości, zadowalają się konstatacją, iż dziecko po prostu „siedzi przed komputerem” (a zatem nie rozrabia, jest bezpieczne i jakby pod kontrolą), podczas gdy *de facto* przebywa ono w zupełnie odmiennej (i nieznannej im) rzeczywistości⁹.
5. Jeśli Internet wykorzystywany jest przede wszystkim do zaspokajania potrzeb społeczno-emocjonalnych, zastępując bezpośrednie kontakty społeczne, to konsekwencje społeczno-psychologiczne tej strategii są problematyczne (por. Zhao, 2006) lub wręcz przeciwnie do zamierzonych (Weiser, 2001).

Bibliografia

- Anderson, K.J. (1998). Internet use among college students: an exploratory study. Dostępne: www.rpi.edu/~anderk4.research.html
- Armstrong, L., Philips, J.G., Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537–550.

⁸ Ciekawostką, świadczącą też o roli Internetu w życiu społecznym, jest obecność sieciowych grup wsparcia dla osób próbujących uwolnić się od IAD.

⁹ Kerchove przeciwstawia „punkt przebywania” punktowi widzenia (1996, s. 175). A mówiąc inaczej, należy pamiętać o tym, że Internet umożliwia (podobnie, lecz chyba bardziej od innych mediów) głębokie zanurzenie umysłu w takie rewiry rzeczywistości (z tzw. wirtualnymi światami włącznie), które nie mają nic wspólnego z kontekstem sytuacyjnym, w którym znajduje się „porzucone” ciało użytkownika.

- Bargh, J.A. (2002). Beyond Simple Truths: The Human-Internet Interaction. *Journal of Social Issues*, 58, 1–8.
- Bargh, J.A., McKenna, K.J.A & Fitzsimons, G.M. (2002). *Can You See the Real Me? Activation and Expression of the „True Self” on the Internet*, 58, 33–48.
- Chesher, Ch. (2001). Ontologia domen cyfrowych. [w:] Gwóźdź, A. (Red.) *Widzieć, myśleć, być. Technologie mediów* (s. 145–166). Universitas: Kraków.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Kerckhove, de D. (1996). *Powłoka kultury. Odkrywanie nowej elektronicznej rzeczywistości*. Mikom: Warszawa.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., et. al. (1998). Internet Paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 55, 1017–1031.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). *Journal of Social Issues*, 26, 49–74.
- Kubey, R.W., Lavin, N.J. and Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *The Journal of Communication*, 51, 366.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidents and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Moody, E.J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 393–397.
- Mudyń K. (2000), Cyberprzestrzeń w technoświecie, *Charaktery*, 9 (44), 38–40. Dostępne: <http://www.cyberforum.pl/med01.html>
- Mudyń, K. (2001). Technoświadomość. O zmieniającym się poczuciu rzeczywistości i własnej tożsamości u użytkowników cyberprzestrzeni. [w:] Kubacka-Jasiecka, D. (Red.) *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne* (s. 182–193). Kraków: Wydawnictwo UJ..
- Mudyń, K. (2007). *W poszukiwaniu prywatnych orientacji ontologicznych*. Kraków: Wydawnictwo UJ. [w druku]
- Niemz, K., Griffiths, M., Banyard P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, vol 8(6), 562–570.
- Pytel, M. (2003). *Psychologiczne aspekty uzależnienia od komputerowych gier sieciowych wśród młodzieży w wieku 17–21 lat*. Niepublikowana praca magisterska. Instytut Psychologii Stosowanej UJ, Kraków.
- Ramotowska, D. (2005). Cyberromanse, czyli rzecz o miłości internatów. Badanie użytkowników internetowych serwisów randkowych. Niepublikowana praca magisterska. Kraków: Instytut Psychologii Stosowanej UJ.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655–665.
- Schotton, M.A. (1991) The costs and benefits of „computer addiction”. *Behaviour & Information Technology*, 10, 219–230.
- Wang, L.S. (2003). Internet Over-Users’ Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis of Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (2), 143–150.

- Wastlund, E., Norlander, T., Archer, T. (2001). Internet Blues Revisited: Replication and Extension of an Internet Paradox Study. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 385–391.
- Weiss, W. (1971). Mass Communication. *Annual Review of Psychology*, 22, 309–336.
- Weiser, E.B. (2001). The Functions of Internet Use and Psychological Consequences. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 4(6), 723–741.
- Young, K.S. (1996). Psychology of Computer Use. Parameters of Internet Use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 679–882.
- Young, K.S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanation for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105th annual conference of the APA, Chicago, IL. Dostępne: <<http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>>
- Young, K.S. (1998a). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
- Young, K. (1998b). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley: New York.
- Zhao, S. (2006). Do Internet Users Have More Social Ties? A Call for Differential Analyses of Internet Use, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, 844–856.