

Katarzyna Kaliszewska
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza

SKALE RYZYKA NADMIERNEGO UŻYWANIA INTERNETU¹

W artykule zaprezentowano podstawy teoretyczne oraz właściwości psychometryczne Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI). Skale SNUI skonstruowane zostały na potrzeby badań empirycznych, przeprowadzonych w celu dokonania psychologicznej charakterystyki zjawiska nadmiernego używania Internetu. Parametry psychometryczne skal SNUI są zadowalające i pozwalają sądzić, iż narzędzie to może być z powodzeniem wykorzystywane do badań indywidualnych, zbiorowych oraz porównań międzygrupowych nad zmienną nadmiernego używania Internetu.

Główne pojęcia: nadmierne używanie Internetu, narzędzie, podstawy teoretyczne, parametry psychometryczne.

Wynalezienie Internetu, podobnie jak upowszechnienie pisma, ekspansja telewizji czy dostęp do telefonii komórkowej, zmieniły sposób funkcjonowania współczesnego człowieka. Wzrastającej popularności Internetu towarzyszą coraz częściej stawiane pytania o korzyści, zagrożenia i nowe problemy bio-psycho-społeczne, związane z funkcjonowaniem człowieka w kontekście tak specyficznego środowiska, jakim jest przestrzeń wirtualna.

Z dotychczasowych badań wynika, że większość użytkowników Internetu, wykorzystuje jego zasoby oraz możliwości w sposób użytkowy i funkcjonalny (Weiser 2001; Morahan-Martin i Schumacher 2000; 2003; Davis 2001; Kraut i inni

Instytut Psychologii, UAM, ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań; e-mail: katarzyna.kaliszewska@wp.pl

¹ Prace badawcze prowadzone nad konstrukcją Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu finansowane były ze środków uzyskanych w ramach grantu promotorskiego pt. „Psychologiczna charakterystyka zjawiska nadmiernego używania Internetu”, MNiI 1 H01F 061 29, realizowanego pod kierunkiem prof. dr hab. Elżbiety Hornowskiej.

1998; Hills i Argyle 2003). Dane pochodzące z literatury nie pozostawiają jednak wątpliwości, że w przypadku pewnej grupy użytkowników Internetu korzystanie z sieci jest dalekie od funkcjonalnego. Dzieje się tak wówczas, kiedy użytkownicy tracą kontrolę nad czasem oraz sposobem używania Internetu, sieć traktują jako podstawową przestrzeń, własnego funkcjonowania i z powodu nadmiernego zaangażowania w korzystanie z Internetu, ponoszą negatywne konsekwencje. Taki sposób używania Internetu, jest określany w literaturze przedmiotu jako dysfunkcyjny (Weiser 2001; Morahan-Martin i Schumacher 2000; 2003), dezadaptacyjny (Beard i Wolf 2001) lub nadmierny (Davis 2001)². Jak pokazują badania, problem nadmiernego używania Internetu może dotyczyć od 6 do 14% wszystkich internautów na świecie (Shapira i inni 2003)³.

Zarówno przyczyny nadmiernego używania Internetu, jak i mechanizm kształtowania się zjawiska, ciągle nie są w pełni poznane. Badania nad zjawiskiem nadmiernego używania Internetu prowadzone są intensywnie dopiero od kilku lat, a wśród badaczy trwają spory co do jego natury. Widać je wyraźnie na przykładzie dyskusji, toczącej się wokół optymalnej terminologii, objawów czy kryteriów diagnostycznych nadmiernego używania Internetu (Kaliszewska 2006). Prawdopodobnym powodem tego stanu rzeczy jest ciągle niewielka wiedza dotycząca omawianego zjawiska oraz brak klarownych ram teoretycznych, które uwzględniałyby jego specyfikę.

Perspektywa teoretyczna, przyjmowana przez autorów dotychczasowych badań empirycznych lub rozważań teoretycznych, wyznaczała często odmienny sposób eksplorowania zjawiska nadmiernego używania Internetu, opisywania jego przejawów i prób opisywania mechanizmu kształtowania się (por. Davis 2001; Shepherd i Edelman 2005). Z tych samych względów także narzędzia diagnostyczne, stosowane w trakcie badań empirycznych nad zmienną nadmiernego używania Internetu, miały różną postać.

Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie autorskiej propozycji narzędzia, przeznaczonego do oceny ryzyka nadmiernego używania Internetu – Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI).

² Autor proponuje, aby w odniesieniu do zjawiska nadmiernego używania Internetu stosować termin *Pathological Internet Use* (PIU). Termin używany przez autora na określenie omawianego zjawiska bliższy jest znaczeniowo określeniu „nadmierne” używanie (sam termin *pathological* używany jest przez autora w znaczeniu „patyczne”, od gr. *pathos*) i w takim znaczeniu będzie stosowany w dalszej części tekstu.

³ Jak pokazuje Jakubik (2002), w literaturze obserwuje się dużą rozpiętość danych dotyczących rozpowszechnienia nadmiernego używania Internetu: „od 2% (Seeman, cyt. za Stradowski 2000) poprzez 5-10% (Egger i Rautenberg, cyt. za Dębek 2000), aż po 80% (Young 1998b)”.

Założenia teoretyczne i konstrukcyjne Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI)

Skale SNUI skonstruowane zostały na potrzeby badań empirycznych, mających na celu stworzenie psychologicznej charakterystyki zjawiska nadmiernego używania Internetu. Podstawy teoretyczne skal służących do badania Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu stanowią tym samym integralną część modelu zjawiska, stworzonego na potrzeby badań. Bazę teoretyczną skal SNUI tworzą: a) założenia Poznawczo Behawioralnego Modelu Patologicznego Używania Internetu Richarda Davisa (2001; Kaliszewska 2005), b) kryteria diagnostyczne zjawiska zaproponowane przez Nathana Shapira i in. (2003; Kaliszewska 2006), opierające się na założeniu, iż omawiane zjawisko należy ujmować w kategoriach zaburzeń nawyków i popędów (kontroli impulsu) c) lista konsekwencji nadmiernego używania Internetu, opisywanych w literaturze przedmiotu, d) opis procesu utraty kontroli nad czasem i sposobem korzystania z Internetu autorstwa Kimberly Young (1996).

Przystępując do budowy skal SNUI, przeprowadzono ponadto analizę sposobów konstruowania oraz zawartości treściowej następujących narzędzi służących do diagnozy sposobu używania Internetu, m.in. w stopniu nadmiernym, tj. *Online Cognition Scale* (OCS, Davis i in. 2002), *Internet Behavior and Attitude Scale* (IBAS, Morahan-Martin i Schumacher 2000), *The Internet Attitudes Survey* (IAST, Weiser 2001), *The Internet Addiction Scale for Taiwanese high schoolers* (IAST, Lin i Tsai 1999), *The Generalized PIU Scale* (Caplan 2002). Wnioski płynące z przeprowadzonej analizy, stanowiły punkt wyjścia do budowy własnego narzędzia.

Definicja operacyjna nadmiernego używania Internetu i jej źródła

Początki badań nad zjawiskiem nadmiernego używania Internetu, zdominowane były przez propozycje teoretyczne, w których poszukiwano dowodów świadczących o podobieństwie tego zjawiska do uzależnień substancjalnych i/lub patologicznego hazardu (np. Goldberg 1995; Griffiths i inni 1998; Griffiths 2000; Woronowicz 2001; Young 1996). Proponowane przez autorów kryteria diagnostyczne oraz budowane narzędzia także podporządkowane były tym tendencjom.

Autorzy najnowszego rozwiązania kwestii kryteriów diagnostycznych, Nathan Shapira, Mary C. Lessig, Toby D. Goldsmith, Steven T. Szabo, Martin Lazaritz, Mark S. Gold i Dan J. Stein (2003) proponują, aby zjawisko nadmiernego używania Internetu, na potrzeby badań naukowych, traktować w ogół-

nych kategoriach zaburzeń nawyków i popędów (kontroli impulsu). W opinii autorów (Shapira i in. 2003: 210) nadmiernym używaniem określać można takie korzystanie z Internetu, które: a) jest niekontrolowane, b) powoduje znaczące cierpienie, pochłania znaczną ilość czasu lub powoduje problemy natury społecznej, zawodowej bądź finansowej, c) nie występuje wyłącznie w okresie hipomanii lub manii.

Zgodnie więc z sugestią autorów, na potrzeby badań naukowych zjawisko nadmiernego używania Internetu rozpoznawać można wówczas, kiedy u użytkowników obserwuje się:

1) Dezadaptacyjne zaangażowanie w używanie Internetu, objawiające się co najmniej jednym z poniższych objawów:

a) Zaangażowaniem w używanie Internetu, doświadczanym jako fascynacja.

b) Korzystaniem z Internetu przez czas dłuższy, niż początkowo planowano.

2) Korzystaniem z Internetu lub takie zaangażowanie w używanie, które powoduje znaczące klinicznie cierpienie lub pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym znaczącym obszarze funkcjonowania.

3) Nadmierne używanie Internetu, które nie występuje wyłącznie w okresie hipomanii lub manii i nie daje się zaklasyfikować jako inne znane zaburzenie z osi I (Axis I, DSM-IV).

Proponowane kryteria diagnostyczne odwołują się do klasyfikacji DSM-IV. Stworzone zostały dla potrzeb badawczych, a w związku z tym są na tyle szerokie, że umożliwiają stosunkowo swobodne eksplorowanie problemu. Jednocześnie można uznać je za precyzyjne na tyle, aby wyraźnie określać przyjęte dla zjawiska ramy teoretyczne. Wydaje się, że przy obecnym stanie wiedzy o nadmiernym używaniu Internetu są to optymalne kryteria diagnostyczne, które można zastosować w badaniach naukowych.

Zbieżny z powyżej przedstawionym sposobem ujmowania zjawiska nadmiernego używania Internetu jest punkt widzenia Davisa (2001), autora Poznawczo-Behawioralnego Modelu Patologicznego Używania Internetu. Podejmując się, wraz ze współpracownikami, budowy własnego narzędzia diagnostycznego autor, podobnie jak Shapira i in. (2003), podkreślał związek nadmiernego używania Internetu z obniżoną kontrolą impulsów, wskazując jednocześnie na rolę czynnika zaburzeń psychopatologicznych w kształtowaniu się zjawiska (Davis i inni 2002).

Definicja operacyjna zjawiska, przyjmowana przez autora, brzmi następująco: „nadmierne używanie Internetu jest to wyraźny i odrębny wzorzec elementów poznawczych i zachowań związanych z używaniem Internetu, którego rezultatem są negatywne konsekwencje w życiu jednostki” (Davis 2001).

W opinii autora istotne znaczenie, z punktu widzenia powstawania i podtrzymywania nadmiernego używania Internetu, powinno się przypisywać elementom poznawczym, tj. myślom, przekonaniom, opiniom lub wiedzy osoby o sobie samej, o własnym zachowaniu i otaczającym świecie. Koncepcja ta koncentruje się głównie na poznawczych symptomach nadmiernego używania Internetu, takich jak: obsesyjne myśli o tym, co dzieje się w sieci, utrata kontroli nad zachowaniem, a przede wszystkim przekonanie, że Internet jest jedynym przyjaznym środowiskiem dla jednostki. Uwzględnia jednak również charakterystyczne zachowania osób korzystających z sieci nadmiernie, które traktować można w kategoriach nieefektywnej samoregulacji, tj. używanie Internetu w celu odwlekania zadań (ang. *procrastination*) czy regulowania nastroju (Davis i in. 2002).

Davis (2001) uważa, iż omawiane zjawisko ma charakter wielowymiarowy, a zachowania związane z nadmiernym używaniem Internetu można sprowadzić do dwóch typów, tj. specyficznego i niespecyficznego nadmiernego używania Internetu.

Specyficzny typ patologicznego używania Internetu (ang. *Specific Pathological Internet Use, SPIU*) powstaje zdaniem Davisa (2001), jako rezultat istniejącego uprzednio podłoża patologicznego, które skojarzone zostało z aktywnością w Internecie. Do tej grupy zalicza się użytkowników, którzy przejawiają zależność w odniesieniu do specyficznych funkcji Internetu. Mogą być to osoby nadużywające materiałów/serwisów/stron seksualnych on-line, aukcji Internetowych, giełdy papierów wartościowych i gier hazardowych on-line. Ważne jest, aby zwrócić uwagę na fakt, że są to treściowo specyficzne usługi czy strony Internetowe i zależność od tych treści istniałaby również przy całkowitym braku dostępu do sieci (np. poszukiwanie pornografii czy patologiczny hazard).

Konsekwencją niespecyficznego typu patologicznego (ang. *Generalized Pathological Internet Use, GPIU*) używania Internetu jest ogólne i wielowymiarowe nadużywanie Internetu. Może się to przejawiać wielogodzinnym traceniem czasu na przebywaniu w sieci, bez konkretnego celu. Bardzo często ten typ używania sieci wiąże się z uczestnictwem w synchronicznych pogaduszkach na kanałach IRC (popularnie nazywanych chat) lub wielokrotnym zaglądaniem do skrzynki e-mailowej. Davis (2001) przyjmuje, że w przypadku tego typu użytkowników patologia w zachowaniu nie pojawiłaby się, gdyby nie istniał Internet. Ścieżka rozwoju tego typu używania Internetu, w sposób dewiacyjny, wiąże się z kontekstem społecznym użytkownika. Za istotne czynniki rozwoju tej patologicznej formy używania Internetu uważa się przede wszystkim brak wsparcia społecznego ze strony najbliższych (rodzina, przyjaciele) oraz izolację społeczną danej osoby.

Za czynniki istotnie wpływające na rozwój i utrzymywanie się nadmiernego używania Internetu, w obydwu wymienionych typach, autor uważa przede wszystkim istnienie i współoddziaływanie: a) dezadaptacyjnych konstruktów poznawczych, dotyczących własnej osoby i relacji z otoczeniem współlistniejących często z ruminacyjnym stylem poznawczym (ang. *ruminative cognitive style*); b) podłoża psychopatologicznego (np. depresja, lęk społeczny, uzależnienie od substancji psychoaktywnych)⁴; c) czynników dodatkowych zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia patologicznego zachowania (np. dźwięk komputera łączącego się z Internetem). Ponadto rozwojowi niespecyficznego typu nadmiernego używania Internetu sprzyja brak wsparcia społecznego ze strony rodziny i/lub przyjaciół, społeczne wyizolowanie jednostki oraz wycofywanie się z kontaktów społecznych.

Kryteria diagnostyczne zjawiska nadmiernego używania Internetu, leżące u podłoża skal SNUI, odwołują się zarówno do sposobu ujmowania zjawiska przez Davisa (2001), jak i do kryteriów zaproponowanych przez Shapira i zespół (2003). Przyjęto bowiem, że zjawisko nadmiernego używania Internetu ujmować można w ogólnych kategoriach zaburzeń kontroli impulsu (nawyków i popędów), a kryteria zaproponowane przez Shapira i zespół (2003) uznano za optymalne dla potrzeb badawczych. Mając na względzie zbieżność stanowisk, zdecydowano się więc na uwzględnienie obu propozycji.

Ostatecznie zjawisko nadmiernego używania Internetu, na potrzeby konstrukcji narzędzia, zdefiniowane zostało operacyjnie 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”.

⁴ Czynniki „podłoża psychopatologicznego” jest najsłabiej wyjaśnionym elementem omawianego modelu. Davis uważa, że stanowi on katalizator rozwoju nadmiernego używania Internetu, choć jego rolę w mechanizmie kształtowania się zjawiska opisuje dość enigmatycznie. Wspomniany czynnik traktować można prawdopodobnie jako wskazówkę do poszukiwania specyficznej konstelacji cech osobowości, zwiększających prawdopodobieństwo rozwoju nadmiernego używania Internetu. Taki sposób ujmowania omawianego elementu koncepcji Davisa (2001) przyjęty został także w modelu zjawiska, stworzonym przez autorkę na potrzeby badań własnych.

Lista konsekwencji nadmiernego używania Internetu, opisywanych w literaturze przedmiotu

Do najczęściej wymienianych w literaturze czynników, związanych z nadmiernym zaangażowaniem w korzystanie z Internetu, zalicza się brak kontroli nad czasem i sposobem korzystania z Internetu. Warto jednak zauważyć, że znaczna ilość czasu poświęcanego na przebywanie w sieci stanowi dopiero początek poważnych problemów w funkcjonowaniu podmiotu (Morahan-Martin i Schumacher 2000). Nadmierne korzystanie z Internetu jest bowiem zjawiskiem złożonym i wielowymiarowym, a jego konsekwencje mogą dotyczyć różnych obszarów realnego funkcjonowania użytkownika sieci. Do najczęściej wymienianych w literaturze przedmiotu, należą (Jakubik 2002; Pluciński 2002; Suler 1999; Guerreschi 2006; Young 1996; Amichai-Hamburger i Ben-Artzi 2003; Morahan-Martin i Schumacher 2000; 2003; Caplan 2002; Davis 2001; Kraut i inni 1998): a) skutki społeczne, np. zaburzenia ważnych relacji społecznych (rodzinnych, zawodowych), wzrastające stopniowo wyizolowanie społeczne i postępująca samotność, zaniedbywanie obowiązków (w pracy czy szkole) i znaczne obniżenie efektywności wykonywanych zadań, b) skutki podmiotowe (psychologiczne i fizyczne), tj. dysregulacja emocjonalna i utrata kontroli nad zachowaniem, zaburzenia poczucia własnej tożsamości, zmniejszenie potrzeb seksualnych i/lub zaspokajanie potrzeb seksualnych on-line, zaburzenia poznawcze (obsesyjne myślenie o Internecie; zniekształcone procesy myślowe, np. przekonanie, że tylko w Internecie można zaspokajać ważne potrzeby; przekonanie o realności świata wirtualnego, np. świata wykreowanego w grach multimedialnych), zawężenie zainteresowań, rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań, zmiany w zakresie umiejętności komunikacyjnych (zubożenie słownictwa, posługiwanie się slangiem Internetowym i skrótami), zaniedbywanie zdrowia (nieprawidłowe odżywianie, brak ruchu, nieregularny i krótki sen) i pogorszenie się jego stanu (zaburzenia rytmu dobowego, problemy z koncentracją uwagi, problemy z kręgosłupem, postępujący zanik mięśni, osłabienie systemu odpornościowego, bóle głowy, zmęczenie oczu), zaniedbywanie higieny osobistej.

Wymienione skutki nadmiernego używania Internetu, co należy podkreślić, nie stanowią listy objawów czy zespołu objawów, obserwowanego zjawiska. Powyższa lista stanowi kompilację negatywnych konsekwencji, spowodowanych nadmiernym używaniem Internetu, stworzoną na podstawie aktualnej, dostępnej literatury. Wykorzystano ją do budowy pozycji skal SNUI, których treść dotyczyła negatywnych skutków nadmiernego używania Internetu.

Opis procesu utraty kontroli nad czasem i sposobem korzystania z Internetu autorstwa Kimberly Young

Opierając się na wynikach przeprowadzonych badań, Kimberly Young (1996) wyróżniła trzy fazy w procesie rozwoju nadmiernego używania Internetu, przez które przechodzą jej zdaniem wszystkie osoby korzystające z sieci w sposób nadmierny. Opisywane przez autorkę etapy, to: 1) faza zaangażowania, 2) faza zastępowania, 3) faza ucieczki. Stanowisko Young w kwestii ram teoretycznych stosowanych wobec zjawiska nadmiernego używania Internetu jest dyskusyjne z uwagi na wyraźne wskazywanie jego podobieństwa m.in. do uzależnień substancjalnych. Nawiązuje się jednak do niej w większości prac badawczych, również tych prowadzonych w Polsce. Odwoływanie się do wyników badań prowadzonych uprzednio nie musi i zazwyczaj nie oznacza bezkrytycznego przyjmowania wniosków i założeń, formułowanych przez ich autorów (por. Davis i inni 2002; Kraut i inni 1998; 2002; Shapira i inni 2003). Mając na uwadze mankamenty stanowiska sformułowanego przez danego autora, warto rozważyć te elementy propozycji teoretycznych, które z punktu widzenia rozwoju wiedzy o zjawisku wydają się szczególnie istotne. Za taki właśnie element koncepcji Young (1996) uznać można fazy (etapy) rozwoju nadmiernego używania Internetu, podkreślające procesualny charakter utraty kontroli nad zachowaniem, a tym samym i rozwoju omawianego zjawiska⁵.

Konstruując skale SNUI, zdecydowano się na uwzględnienie ogólnych założeń w zakresie etapów rozwoju zjawiska, zaproponowanych przez Young (1996). Stały się one podstawą wyróżnienia zmodyfikowanej propozycji faz rozwoju zjawiska nadmiernego używania Internetu, które określone zostały, jako: a) etap fascynacji Internetem, b) etap nadmiernego zaangażowania w korzystanie z Internetu oraz c) etap pogorszenia funkcjonowania podmiotu (skutków) w różnych ważnych obszarach, z powodu korzystania z Internetu. Na podstawie przyjętych założeń zbudowano wskaźniki, pozwalające na ocenę wstępną, w zakresie stopnia kontroli nad czasem i sposobem korzystania z Internetu.

⁵ Uwzględnienie tego elementu w trakcie konstrukcji narzędzia podyktowane było celem prac badawczych, w trakcie których wykorzystano skale SNUI. Zasadniczym celem prowadzonych prac badawczych było stworzenie obrazu zjawiska nadmiernego używania Internetu, w przypadku którego proces utraty kontroli nad zachowaniem, odgrywa istotną rolę.

Budowa Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu

Skale Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI) budowane były w dwóch etapach. Etap pierwszy miał na celu przygotowanie eksperymentalnej wersji narzędzia i obejmował: a) generowanie puli pozycji testowych, b) dwukrotną ocenę trafności treściowej poszczególnych pozycji (wstępnej i poprawionej wersji narzędzia), c) badania pilotażowe (N = 126), d) analizę właściwości psychometrycznych narzędzia (rzetelność obliczana ze wzoru alfa Cronbacha; trafność czynnikowa – eksploracyjna i confirmacyjna analiza czynnikowa) oraz usunięcie z inwentarza części pytań nietrafnych, e) przygotowanie wersji narzędzia, przeznaczonej do badań właściwych. Drugi etap prac nad skalami SNUI służył przygotowaniu ostatecznej wersji narzędzia i obejmował: a) badania właściwe z użyciem inwentarza (N=361), a także b) analizę własności psychometrycznych skal (rzetelność obliczana ze wzoru alfa Cronbacha; trafność czynnikowa – eksploracyjna i confirmacyjna analiza czynnikowa) i usunięcie nietrafnych pozycji.

Opis Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu

Skale Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI) w wersji ostatecznej zbudowane są z 46 pozycji diagnostycznych. Spośród wszystkich pozycji narzędzia 41 tworzy trzy podstawowe skale SNUI. Pozostałe pozycje wykorzystano do budowy dodatkowego wskaźnika, tzw. alternatywnej skali (P).

Podstawowa wersja skal SNUI obejmuje zatem trzy skale, którymi są: a) skala S1 (18 pozycji) obejmująca treściowe aspekty struktur poznawczych w zakresie negatywnych myśli dotyczących własnej osoby (Ja), otoczenia i relacji z otoczeniem; b) skala S2 (14 pozycji) badająca dwa aspekty używania Internetu związane z nieefektywną samoregulacją jednostki, tj. korzystanie z Internetu w celu odwrócenia zadań (podskala S. 2. 1.) i regulacji nastroju (podskala S. 2. 2.); c) skala S3 (9 pozycji) złożona z pozycji dotyczących negatywnych konsekwencji nadmiernego używania Internetu, objawiających się w różnych obszarach funkcjonowania jednostki.

W skład Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu wchodzi również skala dodatkowa, tzw. alternatywna (P), służąca do oceny stopnia utraty kontroli nad korzystaniem z Internetu. Skalę alternatywną (P) tworzy 16 pozycji rozkładających się w 3 podskale, odpowiadające wyróżnionym trzem etapom utraty kontroli nad czasem i sposobem korzystania z Internetu, tj.: a) podskala P1 (5 pozycji) pozwalająca na ocenę stopnia fascynacji Internetem (etap pierwszy); b) podskala P2 (6 pozycji) umożliwiająca ocenę stopnia zaangażowania (nadmiernego) w używanie Internetu (etap drugi); c) podskala P3 (5 pozycji) dająca moż-

liwość oceny nasilenia odczuwanych, negatywnych skutków nadmiernego korzystania z Internetu (etap trzeci). Pozycje wchodzące w skład wyróżnionych podskal (P1, P2, P3) alternatywnej skali (P) pochodzą w większości z podstawowych skal SNUI (S1, S2, S3). Wyjątek stanowi 5 pozycji, które nie stanowią integralnej części podstawowej wersji narzędzia.

Do wszystkich pozycji Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu dołączono pięciokategorialny format odpowiedzi (A – zdecydowanie zgadzam się, B – raczej zgadzam się, C – trudno powiedzieć, D – raczej nie zgadzam się, E – zdecydowanie nie zgadzam się). Odpowiedzi na poszczególne pozycje skal SNUI punktowane są odpowiednio: A – 4, B – 3, C – 2, D – 1, E – 0 punktów. Wyjątek stanowią cztery pozycje, w przypadku których zastosowana skala odpowiedzi jest odwrócona.

Suma punktów otrzymanych w każdej z trzech podstawowych skal SNUI pozwala odpowiednio na wnioskowanie o stopniu natężenia dysfunkcji poznawczych (S1), nieefektywnej samoregulacji (S2) oraz odczuwanych skutków nadmiernego używania Internetu (S3), u osób badanych. Uzyskane wyniki można analizować oddzielnie dla każdej ze skal. Ponieważ jednak cała skala SNUI przeznaczona jest do oceny stopnia ryzyka w zakresie nadmiernego używania Internetu, traktowanego jako konstrukt wielowymiarowy, przy interpretacji wyników posłużyć można się również wynikiem globalnym, uzyskiwanym w skalach.

W przypadku oceny stopnia (etapu) utraty kontroli nad czasem i sposobem korzystania z Internetu, oddzielnemu sumowaniu podlega ilość punktów przyznanych za odpowiedzi w poszczególnych trzech podskalach skali alternatywnej (P). Wyższy wynik w każdej z wyróżnionych podskal świadczy odpowiednio o większym: zafascynowaniu siecią (P1), nadmiernym zaangażowaniu w używanie Internetu (P2), odczuwaniu negatywnych skutków korzystania z sieci (P3). Interpretacja wyników, wskazująca na stopień utraty kontroli nad korzystaniem z Internetu, oparta powinna być na analizie wyników we wszystkich trzech podskalach.

Charakterystyka psychometryczna Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI)

Rzetelność

Rzetelność Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu, w tym poszczególnych skal SNUI oraz skali alternatywnej oceniano na podstawie zgodności wewnętrznej, za pomocą wzoru alfa Cronbacha. Współczynniki r_{tt} (obliczone wg wzoru alfa Cronbacha) dla całej skali SNUI, jej poszczególnych skal oraz skali

alternatywnej, wraz z wartościami średnimi (M), odchyleniami standardowymi (SD) oraz wartościami standardowych błędów pomiaru (SEM) prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Rzetelność (r_{tt}), wartości średnie (M), odchylenia standardowe (SD) i wartości standardowych błędów pomiaru (SEM) Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu. Dane dla próby N=361.

Skala	r_{tt}	M	SD	SEM
Skala S1	0,94	5,49	8,63	2,11
Skala S2	0,87	19,53	10,42	3,76
Skala S2.1.	0,84	11,42	6,61	2,64
Skala S2.2.	0,69	8,11	4,68	2,61
Skala S3	0,81	3,58	4,39	1,91
Wynik ogólny SNUI	0,94	28,60	20,16	4,94
Podskala P1	0,69	3,33	3,23	1,80
Podskala P2	0,67	6,29	4,00	2,30
Podskala P3	0,75	1,36	2,27	1,14

Uzyskane wskaźniki rzetelności są zadowalające. Zarówno skale S1, S2 (S2.1., S2.2.), S3 jak i cała podstawowa Skala Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu mają rzetelność pozwalającą na wykorzystywanie narzędzia do badań indywidualnych, zbiorowych oraz porównań międzygrupowych. Słabszymi parametrami charakteryzują się podskale (P1, P2, P3) alternatywnej Skali P. W związku z tym, aby można je było stosować do badań indywidualnych, wymagają one dopracowania i ponownej weryfikacji empirycznej.

Interkorelacje między skalami

Uzyskane korelacje między podstawowymi Skalami Ryzyka Nadmiernego używania Internetu (S1, S2, S3) prezentuje tabela 2.

Tabela 2. Macierz korelacji między skalami S1, S2, S3 Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu. Dane dla próby N=361.

Podskala	Skala S1	Skala S2	Skala S3
Skala S1		0,30	0,43
Skala S2	0,30		0,18
Skala S3	0,43	0,18	

Powyższe wyniki wskazują, że wyodrębnione skale SNUI skorelowane są ze sobą dodatnio, choć niezbyt wysoko. Oznacza to, że można traktować je jako odrębne wymiary, badające wyróżnione konstrukty teoretyczne.

Interkorelacje dla skali alternatywnej P Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu, prezentuje tabela 3.

Tabela 3. Macierz korelacji podskal Skali alternatywnej (P) Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu. Dane dla N=361.

Podskala	Skala P1	Skala P2	Skala P3
Skala P1		0,89	0,69
Skala P2	0,89		0,83
Skala P3	0,69	0,83	

Powyższe wyniki wskazują, że wyodrębnione podskale skorelowane są ze sobą stosunkowo wysoko. Biorąc pod uwagę fakt, że mają one służyć badaniu poszczególnych etapów procesu utraty kontroli, wyniki te nie są sprzeczne z wyjściowymi założeniami teoretycznymi. Wyniki confirmacyjnej analizy czynnikowej pokazują, że przyjęty model trójczynnikiowy jest trafnym rozwiązaniem teoretycznym.

Trafność

W celu sprawdzenia trafności teoretycznej Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu, przeprowadzono eksploracyjną oraz confirmacyjną analizę czynnikową (N=361)⁶.

Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej

W eksploracyjnej analizie czynnikowej zastosowano metodę głównych składowych i rotację Oblimin z normalizacją Kaisera. Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej dla podstawowych Skal (S1, S2, S3) Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu, prezentuje tabela 4.

⁶ Do przeprowadzenia confirmacyjnej analizy czynnikowej wykorzystano program Lisrel 8. 51. Szczegółową charakterystykę metody confirmacyjnej analizy czynnikowej znaleźć można w publikacji Zakrzewskiej (2004).

Tabela 4. Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej przeprowadzonej dla podstawowych Skal Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (S1, S2, S3). Dane dla próby N=361.

Podskala / nr pozycji	F1	Czynniki F2	F3
Skala S1			
2	0,592	0,197	-0,043
4	0,727	0,026	-0,039
6	0,737	0,038	0,057
7	0,833	-0,085	-0,075
12	0,670	-0,032	0,192
14	0,542	-0,055	0,276
20	0,755	-0,041	0,080
25	0,647	0,025	0,115
29	0,728	0,114	-0,010
30	0,852	-0,071	-0,053
31	0,648	0,039	0,062
33	0,519	0,248	0,046
34	0,626	-0,026	0,085
39	0,759	-0,004	0,045
43	0,675	-0,144	0,194
48	0,752	-0,218	-0,053
52	0,719	0,039	-0,091
54	0,820	-0,118	-0,098
Skala S2			
1	0,119	0,581	0,037
3	0,428	0,481	-0,030
5	0,151	0,316	0,281
11	0,499	0,285	0,066
19	0,375	0,526	-0,041
23	0,011	0,727	0,026
24	0,010	0,588	0,231
26	0,144	0,616	-0,100
28	0,070	0,400	0,170
32	0,023	0,471	0,295
36	0,082	0,322	0,417
37	0,166	0,637	0,121
50	0,022	0,738	-0,009
51	-0,088	0,493	0,215
Skala S3			
9	0,092	0,233	0,303
13	0,063	0,163	0,621
15	0,137	0,075	0,616
21	-0,013	0,160	0,644
38	-0,018	0,116	0,535
40	0,212	0,305	0,297
41	0,085	0,071	0,615
46	0,287	0,098	0,282
49	0,102	0,353	0,387

Wyodrębnione w analizie czynnikowej trzy czynniki odpowiadają trzem podstawowym Skalom SNUI: czynnik F1 – Skali S1, czynnik F2 – Skali S2, czynnik F3 – Skala S3. Czynnik F1 wyjaśnia 30,19%, czynnik F2 – 6,810%; czynnik F3 – 4,312% wariancji całkowitej. Uzyskane ładunki czynnikowe są stosunkowo wysokie, wyjątek stanowią pozycje 5, 11 i 36 wchodzące w skład czynnika 2 (F2) oraz 9, 40, 46, 49 wchodzące w skład czynnika 3 (F3). Podejmując decyzję o uwzględnieniu tych pozycji w odpowiednich skalach, brano pod uwagę ich wartość merytoryczną (aspekt treściowy). Przeprowadzone analizy rzetelności (obliczane wg wzoru alfa Cronbacha) poszczególnych skal pokazały, że usunięcie wymienionych pozycji nie zwiększy ich rzetelności.

Wyniki confirmacyjnej analizy czynnikowej

Metodą confirmacyjnej analizy czynnikowej sprawdzano trafność teoretyczną podstawowych skal SNUI (S1, S2, S3) oraz skali alternatywnej (P) (N=361). Dla podstawowej wersji narzędzia testowano modele jednoczynnikowe (S1 i S3) oraz dwuczynnikowy (S2). W przypadku skali alternatywnej (P), badającej stopień utraty kontroli nad korzystaniem z Internetu przebiegający w 3 etapach, testowany model był rozwiązaniem trójczynnikowym.

Przeprowadzona confirmacyjna analiza czynnikowa wykazała, że w przypadku skali S1 oraz S3 testowane modele jednoczynnikowe są rozwiązaniami o wskaźnikach dobroci dopasowania względnie zadowalającym (S1) oraz zadowalającym (S3). Dla skali S1 wskaźnik dobroci dopasowania GF (ang. *goodness of fit*) wynosił 0,84, natomiast poprawiony wskaźnik dobroci dopasowania AGF (ang. *adjusted goodness of fit*) wynosił 0,80⁷. Uzyskany wynik wykazał, że wyjściowa macierz kowariancji nie różni się istotnie od zreprodukowanej (chi-kwadrat = 606,96; df = 135; p < 0,01). W przypadku skali S3 uzyskany wskaźnik dobroci dopasowania GF 0,94, a poprawiony wskaźnik dobroci dopasowania AGF wynosił 0,90. Uzyskany wynik wykazał, że wyjściowa macierz kowariancji stosunkowo dobrze oddaje założony na początku analizy model (chi-kwadrat = 104,99; df = 27; p < 0,01)⁸.

W przypadku skali S2, ze względów merytorycznych, podjęto decyzję o przetestowaniu modelu dwuczynnikowego. Pozycje wchodzące w skład skali S2 dotyczą bowiem pod względem treściowym dwóch aspektów korzystania z Internetu, któ-

⁷ Wskaźniki GF i AGF przyjmują wartości w przedziale od 0 do 1.

⁸ Statystyki testu chi-kwadrat, uzyskane dla wszystkich testowanych rozwiązań, okazały się istotne statystycznie. Prawdopodobną przyczyną uzyskania mało zadowalających wyników testu chi-kwadrat była wysoka homogeniczność badanej próby.

re wskazują na nieefektywną samoregulację jednostki, tj. korzystanie z Internetu w celu odwlekania zadań (podskala S. 2. 1.) i regulacji nastroju (podskala S. 2. 2.). Przeprowadzona confirmacyjna analiza czynnikowa wykazała, że testowany model dwuczynnikowy, odpowiadający dwóm podskalom Skali S2 (S2.1., S2.2.), jest modelem o względnie zadowalającym wskaźniku dobroci dopasowania. Wskaźnik dobroci dopasowania GF wynosił 0,87, natomiast poprawiony wskaźnik dobroci dopasowania AGF wynosił 0,82. Na podstawie uzyskanych wyników wyjściową macierz kowariancji uznać można za stosunkowo dobrze oddającą założony na początku analizy model ($\chi^2 = 384,07$; $df = 76$; $p < 0,01$).

W odniesieniu do skali S3 wyniki confirmacyjnej analizy czynnikowej wykazały, że testowany model trójczynnikowy, odpowiadający trzem fazom utraty kontroli nad korzystaniem z Internetu, jest modelem o zadowalającym wskaźniku dobroci dopasowania. Uzyskany wskaźnik dobroci dopasowania GF wynosił 0,92, a poprawiony wskaźnik dobroci dopasowania AGF wynosił 0,90. Uzyskany wynik pokazuje, że wyjściowa macierz kowariancji nie różni się od zreprodukowanej w sposób istotny ($\chi^2 = 237,50$; $df = 101$; $p < 0,01$).

Podsumowanie

Skale Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (SNUI) skonstruowane zostały na potrzeby badań empirycznych, których zasadniczym celem było stworzenie psychologicznej charakterystyki zjawiska nadmiernego używania Internetu. Parametry psychometryczne skal SNUI uznać można za zadowalające, choć bez wątplenia korzystne byłoby ich dopracowanie oraz ponowna weryfikacja empiryczna narzędzia. Prezentowane narzędzie jest nowe, a w związku z tym niepozbawione wad typowych dla narzędzia na tym etapie opracowania psychometrycznego. Uzyskane parametry psychometryczne skal SNUI pozwalają sądzić, iż narzędzie to może być z powodzeniem wykorzystywane do badań indywidualnych, zbiorowych oraz porównań międzygrupowych nad zmienną nadmiernego używania Internetu.

Literatura

- Amichai-Hamburger, Yair i Elisheva Ben-Artzi. 2003. *Loneliness and Internet use*. „Computer in Human Behavior” 19: 71–80.
- Beard, Keith W. i Eve M. Wolf. 2001. *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction*. „CyberPsychology and Behavior” 4: 377–383.

- Caplan, Scott E. 2002. *Problematic Internet use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument*. „Computer in Human Behavior” 18: 553–575.
- Davis, Richard A. 2001. *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use (PIU)*. „Computer in Human Behavior” 17: 187–195.
- Davis, Richard A., Gordon L. Flett i Avi Besser. 2002. *Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening*. „CyberPsychology and Behavior” 5: 331–345.
- Goldberg, Ivan. 1995. *Internet addiction disorder*. <http://www.cybernothing.org/jdfalk/mediacoverage/archive/msg01305.html>.
- Griffiths, Mark, Hugh Miller, Terry Gillespie i Paul Sparrow. 1998. *Internet Usage and 'Internet Addiction' in Students and its Implications for Learning*. „Journal of Computer Assisted Learning” 15: 85–90.
- Griffiths, Mark. 2000. *Internet addiction – time to be taken seriously?* „Addiction Research” 5: 413–418.
- Guerreschi, Cesare. 2006. *Nowe uzależnienia*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.
- Hills, Peter i Michael Argyle. 2003. *Uses of the Internet and their Relationships with Individual Differences in Personality*. „Computer in Human Behavior” 19: 59–70.
- Jakubik, Andrzej. 2002. *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*. „Instytut Psychologii Zdrowia”. <http://www.psychologia.edu.pl>
- Kaliszewska, Katarzyna. 2005. *Zjawisko nadmiernego używania Internetu w Poznawczo-Behawioralnym Modelu Davisa*. „Forum Oświatowe” 2 (33): 139–150.
- Kaliszewska, Katarzyna. 2006. *Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu*. W: L. Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, s. 107–120.
- Kraut, Robert, Michael Patterson, Vicki Lundmark, Sara Kiesler, Tridas Mukopadhyay i William Scherlis. 1998. *Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* „American Psychologist” 53 (9): 1017–1031.
- Kraut, Robert, Sara Kiesler, Bonka Boneva, Jonathon Cummings, Vicki Helgeson, i Anne Crawford. 2002. *Internet Paradox Revisited*. „Journal of Social Issues” 58 (1): 49–74.
- Lin, Sunny S. J. i Chin-Chung Tsai. 2002. *Sensation Seeking and Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents*. „Computer in Human Behavior” 18: 411–426.
- Morahan-Martin, Janet i Phyllis Schumacher. 2003. *Loneliness and Social Uses of the Internet*. „Computer in Human Behavior” 19: 659–671.
- Morahan-Martin, Janet i Phyllis Schumacher. 2000. *Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students*. „Computer in Human Behavior” 16: 13–29.
- Pluciński, Konrad. 2002. *Osobowościowe uwarunkowania uzależnienia od Internetu*. <http://free.polbox.pl/k/konpluc/KUL.html>.

- Shapira, Nathan A., Mary C. Lessig, Toby D. Goldsmith, Steven T. Szabo, Martin Lazoritz, Mark S. Gold i Dan J. Stein. 2003. *Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria*. „Depression and Anxiety” 17: 207–216.
- Shepherd, Robin M. i Robert J. Edelmann. 2005. *Reasons for Internet Use and Social Anxiety*. „Personality and Individual Differences” 39: 949–958.
- Suler, John. 1999. *The psychology of cyberspace*. <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>
- Weiser, Eric B. 2001. *The Functions of Internet Use and their Social and Psychological Consequences*. „CyberPsychology & Behavior” 4: 723–743.
- Woronowicz, Bohdan T. 2001. *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: IPiN.
- Young, Kimberly S. 1996. *Internet addiction. The emergence of a new clinical disorder*. „Center for On-Line Addictions”. <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.html>.
- Zakrzewska, Marzenna. 2004. *Konfirmacyjna analiza czynnikowa w ujęciu pakietu statystycznego LISREL 8.51 (2001) Karla G. Jöreskoga i Daga Sörboma*. W: J. Brzeziński, (red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 442–478.

EXCESSIVE INTERNET USE RISK SCALES

In the article the theoretical bases and the psychometric characteristics of the Excessive Internet Use Risk Scales were presented. The scales were constructed for the needs of empirical research conducted in order to psychologically characterize the Excessive Internet Use phenomenon. The psychometric parameters of the scales are satisfactory and it may be assumed that this tool can be successfully used in individual and group research as well as in inter-group comparisons of the Excessive Internet Use variable.

Key words: excessive Internet use, tool, theoretical bases, psychometric characteristics.

