

Dr Anna Wołpiuk-Ochocińska, <https://orcid.org/0000-0002-4316-7308>

Zakład Psychologii

Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego

## Komunikacja i aktywności w Sieci zadowolonych z życia internautów – doniesienie z badań

### Communication and online activities undertaken by Internet users satisfied with their lives - research report

**Abstrakt:** Internet jako źródło aktywności człowieka staje się coraz bardziej dominującym elementem życia każdego człowieka bez względu na wiek czy wykształcenie. Młodzi ludzie spędzają czas w Sieci w bardzo różny sposób, co niesie za sobą konsekwencje zarówno dla ich funkcjonowania społecznego jak i psychologicznego. Przedmiotem analiz w niniejszym opracowaniu jest poszukiwanie związków pomiędzy formami korzystania z Internetu a zadowoleniem z życia badanych. Wykorzystano w tym celu Skalę Satysfakcji z życia (SWLS) Dienera oraz kwestionariusz form korzystania z Internetu w opracowaniu własnym. Wyniki analiz wskazują, że granie w gry pozytywnie koreluje z satysfakcją z życia, natomiast media społecznościowe, komunikacja za pomocą komunikatorów czy portali plotkarskich oraz blogów ma ujemny związek z zadowoleniem z życia.

**Słowa kluczowe:** internet, media społecznościowe, aktywności w internecie, satysfakcja z życia, gry komputerowe

**Abstract:** Internet as a source of human activity is becoming an increasingly dominant human experience. Young people spend their time online in very different ways, which has consequences for their social and psychological functioning. The subject of analyzes in the article is finding correlations between the forms of using the Internet and satisfaction with life. For this purpose, Diener's Life Satisfaction Scale (SWLS) and the Internet activities questionnaire were use. The results of the analysis shows that playing games positively correlate with life satisfaction, while social media, communication via messengers, gossip websites and blogs have a negative relationship with life satisfaction.

**Keywords:** internet, social media, online activities, life satisfaction, gaming

#### 1. Wprowadzenie

Internet w ciągu kilkudziesięciu lat istnienia stał się integralną częścią życia człowieka. Różne źródła podają, że obecnie 2,5 - 4, 38 miliarda ludzi na całym świecie ma dostęp do Internetu (por. Statista, 2020, Datareportal, 2019), co stanowi ponad połowę populacji Ziemi. Ameryka Północna i Europa Zachodnia to regiony o najwyższych wskaźnikach penetracji Internetu wynoszących ponad 80 procent. Rozkład wieku internautów na całym świecie skłania się ku młodszym odbiorcom online, przy czym ponad połowa internautów ma 34 lata lub mniej. W Polsce z Internetu korzysta ponad 30 milionów mieszkańców. Od czerwca 2020 roku każdy Polak w wieku od 18 do 34 lat łączył się bezprzewodowo z Internetem za pomocą urządzenia przenośnego. Dziewięćdziesiąt dwa

procent polskich seniorów również cieszyło się łącznością bezprzewodową z wirtualnym światem. Średnio przeciętny Polak spędza ponad 6 godzin korzystając z Internetu w ciągu dnia, z czego ponad 80% z badanych korzysta z sieci codziennie (por. Datareportal, 2019, CBOS, 2019). Internet zyskuje na znaczeniu także w młodszych grupach wiekowych. Dzieci otrzymują telefony i komputery znacznie wcześniej, aniżeli ich rodzice i traktują je przede wszystkim jako sposób łączenia się z Internetem.

A do czego ludzie potrzebują Internetu? Okazuje się, że Internet oferuje wiele form aktywności, a co za tym idzie, wiele korzyści jak również niebezpieczeństw. Internet stanowi źródło atrakcji zarówno dla młodych jak i starszych osób, ponieważ „stwarza możliwość dobrej zabawy, pozwala zaspokajać i realizować różnorodne zainteresowania, ułatwia poznawanie nowych ludzi i nawiązywanie kontaktów, umożliwia społeczną autoprezentację, pozwala na szybką ucieczkę od realnej rzeczywistości, sprzyja unikaniu czasami trudnych, bezpośrednich relacji twarzą w twarz, pomaga w likwidowaniu własnych zahamowań i kompensacji osobistych deficytów” (Ogonowska, 2014, s. 36).

Różne formy aktywności Internetowej dostarczają wiele możliwości działania i korzyści. Dzięki portalom informacyjnym, stronom edukacyjnym użytkownik ma prawie nieograniczony dostęp do informacji na temat zagadnień, które często tylko są dostępne w Internecie. Strony z muzyką, filmami są wspaniałym źródłem rozrywki i odpoczynku. Media społecznościowe, fora i grupy dyskusyjne stanowią wspaniały obszar wymiany poglądów i opinii na różne tematy, a komunikatory umożliwiają kontakt z osobami z różnych miejsc na Ziemi, co jest bardziej istotne w czasie pandemii koronawirusa. Użytkownicy Internetu mogą realizować swoje pasje i zainteresowania korzystając z zasobów wiedzy Sieci i filmów poglądowych dostępnych np. popularnym Youtube. Dzięki Internetowi także można w prosty sposób zrealizować wiele codziennych czynności takich jak: handel, zakupy, przeprowadzanie operacji bankowych (por. Kozak, 2011), ale także zaprezentować swoją osobę i swój potencjał np. przyszłym pracodawcom. Internet również w ciągu ostatnich miesięcy stał się miejscem nauki i pracy zdalnej, zapewniając dostęp do edukacji i pracy zarobkowej tym, którzy z różnych względów osobistych i społecznych nie mogą realizować tych obowiązków w formie bezpośredniej.

Niestety niewłaściwie wykorzystywane zasoby Internetu mogą również stanowić dla człowieka zagrożenie – zarówno dla tego młodego jak i starszego. Aftab (2003) opisuje sześć rodzajów zagrożeń, na jakie mogą natknąć się ludzie w Internecie. Wymienia dostęp do nieodpowiednich informacji związanych z pornografią, szerzących nienawiść, nietolerancję, bigoterię, zachęcających do przemocy czy oszustwa, dostęp do zakupu niebezpiecznych lub nieodpowiednich przedmiotów, a także bycie obrażanym lub niepokojonym przez nieodpowiednie osoby, okradzionym z istotnych informacji np. danych osobowych, numerów kart kredytowych, itp.

Cyberprzestrzeń w dzisiejszych czasach jest w stanie zaspokoić wiele naszych potrzeb – tych realnych, jak i tych sztucznie stworzonych. Problem pojawia się wówczas, gdy ludzie zapominają, że wirtualny świat nie jest lekarstwem na prawdziwe problemy, jakie posiadają, a ponadto może pogłębić samotność. Nadmierne korzystanie z Internetu jednak staje się przyczyną, ale także skutkiem problemów z akceptacją siebie, poczuciem samotności czy zadowoleniem z życia (Bozoglan i in., 2013; Cao i in., 2011).

Poszczególne jednostki korzystając z zasobów Internetu preferują konkretne rodzaje aktywności. W literaturze przedmiotu do najpopularniejszych instrumentów aktywności w sieci należą: poczta elektroniczna inaczej e-mail, blogi, gry online/offline, czaty, portale społecznościowe (Facebook, Instagram, Tik-tok), komunikatory internetowe (Messenger), portale (strony) edukacyjne. Preferencja aktywności w Sieci może przyjąć formę stylu komunikowania lub stylu użytkowania. Wrońska i Lange (2019) wymieniają tzw. prymusów lub ambitnych uczniów dla określenia tych użytkowników, którzy w Internecie poszukują wiedzy, także do odrabiania lekcji, konsumentów popkultury korzystających z produktów popkultury, graczy, kreatorów treści (wykorzystujących Internet jako narzędzie wymiany opinii i kreowania treści) czy dusze towarzystwa wykorzystujące Internet do uczestniczenia w życiu społecznym.

Każdy z rodzajów użytkowania Internetu wiąże się z realizacją innych potrzeb użytkowników i wymaga od nich innego stopnia zaangażowania. Wiele dotychczasowych badań wskazuje na fakt, że korzystanie z Sieci nie pozostaje obojętne dla naszego funkcjonowania psychologicznego. Oprócz uzależnienia od Internetu, od gier komputerowych czy hazardu internetowego (Kozak, 2011), wymienia się cyberstres czy cyberlęk (Spitzer, 2016) związane z napięciem odczuwanym przez jednostki korzystające z Internetu. Ponadto badania wskazują na związki między poszczególnymi rodzajami aktywności a zmiennymi psychologicznymi. I tak korzystanie z mediów społecznościowych negatywnie wpływa na efektywność wykonywania zadań, (Brooks, 2015), wzmaga tendencje do negatywnych porównań (Chae, 2018). Korzystanie z komunikatorów negatywnie wpływa na jakość związków o charakterze przyjaźni i romantycznych (Blais i in., 2008), spędzanie czasu na Facebooku podwyższa poczucie osamotnienia (Jin, 2013), obniża samoocenę (Błachnio i in., 2016) oraz tłumi zachowania społeczne o charakterze empatycznym (Chan, 2014). Gry komputerowe natomiast mogą pełnić rolę edukacyjną i pozytywnie oddziaływać na rozwój adolescentów (Brezinka, 2014; Durkin & Barber, 2002), mogą także skutkować silnymi więziami społecznymi, jeśli gracze angażują się w działania online, które są kontynuowane poza grą (Trepte i in., 2012). Wiele z tych aktywności internetowych pozytywnie lub negatywnie korelowało z zadowoleniem z życia badanych osób (Błachnio, 2007; Błachnio i in., 2016; Brooks, 2015; Kalpidou i in., 2011; Kross i in., 2013; Satici & Uysal, 2015; Verduyn i in., 2015; Ward i in., 2018).

Subiektywne samopoczucie (SWB) to jeden z naukowych terminów określających szczęście. Zwięzły przegląd SWB przedstawia Ed Diener (Diener, 1984; Diener i in., 1999), czołowy badacz w tej dziedzinie. SWB określają 3 komponenty: 1) obecność emocji pozytywnych, 2) brak emocji negatywnych i 3) zadowolenie z życia. Dwie pierwsze determinują równowagę i wpływają na codzienne wydarzenia (jedzenie smacznego jedzenia, stawianie czoła korkom itp.). Zadowolenie z życia to długoterminowa ocena poznawcza własnego życia, która była przedmiotem badań w niniejszym opracowaniu. Dana osoba doświadcza zadowolenia z życia, jeżeli w jej życiu nad negatywnymi nastrojami przeważają miłe doświadczenia i pozytywne emocje (Kasperek-Golimowska, 2012). Dobrostan psychiczny nie jest czymś, co jest nam dane na stałe. Możemy go zdobyć na jakiś czas, a później stracić. Czapiński (2001) stwierdza, że cieszenie się z życia, pozytywne nastawienie, daje człowiekowi możliwość stawiania różnych celów, dążenia do czegoś, a wynikiem tego jest poczucie bezwzględного szczęścia. Stwierdzono, że szczęście ma pozytywny wpływ na zdrowie jednostek, wzmacnia system odpornościowy, zwiększa energię i kreatywność, wpływa na postrzeganie jednostki przez innych, zwiększa efektywność jednostki w życiu i może mieć pozytywny wpływ na długość życia (Hooghe, 2012; Lyubomirsky i in., 2005). Ponadto szczęśliwsze osoby mają zwykle wyższe dochody, posiadają bardziej stabilne relacje i odznaczają się lepszym zdrowiem (Diener i in., 2003). Dlatego też niezwykle istotnym zagadnieniem jest ciągle monitorowanie, jakie związki z zadowoleniem z życia i poczuciem szczęścia mają aktywności użytkowników w Internecie.

## **2. Procedura badania**

Badania były przeprowadzone na początku roku 2020, przed zamknięciem szkół i wprowadzeniem nauki zdalnej. Po uzyskaniu zgody opiekunów i dyrektora placówek, uczestnicy zostali poproszeni o samodzielnie wypełnienie narzędzi opisanych w dalszej części opracowania. Każdy z uczestników osobiście został poinformowany o celu i warunkach badania oraz o ich dobrowolności i anonimowości.

### **2.1. Grupa badana**

W badaniach pilotażowych wzięło udział 202 osoby, z czego 45,1% badanych stanowili chłopcy. Badani byli uczniami szkoły podstawowej w wieku od 10 do 16 lat, gdzie średnia wieku wynosiła 13,59,  $sd = 2,218$ .

### **2.2. Metoda**

Do pomiaru satysfakcji z życia posłużyła Skala Satysfakcji z Życia autorstwa Dienera i współpracowników (SWLS, (Diener, 1984)) w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (Juczyński, 2011)). SWLS służy do pomiaru ogólnego wymiaru zadowolenia w znaczeniu świadomego docenienia jakości życia jako całości. Skala składa się z pięciu twierdzeń, do których badany ustosunkowuje się oceniając, w jakim stopniu każde z nich odnosi się do jego dotychczasowego życia. Odpowiedzi udzielane są na siedmiostopniowej skali od 1 – „zdecydowanie się nie zgadzam” do 7 – „całkowicie się zgadzam”. Na wynik ogólny składa się suma wszystkich ocen. Zakres wyników mieści się w granicach od 5 do 35 punktów - im wyższy wynik, tym większe poczucie satysfakcji z życia. Rzetelność narzędzia mierzonego alfą Cronbacha wynosiła 0,704.

Do pomiaru częstości korzystania z różnych aktywności w Internecie zastosowano Kwestionariusz form korzystania z Internetu opracowany na seminarium dyplomowym prowadzonym przez autorkę artykułu. Narzędzie badawcze zawiera 16 pytań, które dotyczą form korzystania z Internetu i ilości spędzanego czasu w sieci. Na pytania badany odpowiada na czterostopniowej skali Likerta określając poziom, w jakim zgadza się z danym stwierdzeniem.

Pytanie badawcze

Na podstawie analizy dostępnej literatury i obserwacji otaczających zmian w świecie autorka zadała pytanie badawcze: Jaki istnieje związek pomiędzy różnymi formami aktywności w Internecie a satysfakcją z życia badanych osób?

### 3. Analiza otrzymanych wyników

Do analizy statystycznej wykorzystano pakiet SPSS ver. 22. Test Kołmogorowa-Smirnowa wykazał, że zmienne nie mają rozkładu normalnego, w związku, z czym zastosowano statystyki nieparametryczne.

Analiza wyników wykazała, że dziewczęta i chłopcy nie różnili się istotnie statystycznie pod względem ilości czasu spędzanego na korzystaniu z Internetu - średni czas wśród badanych wynosił średnio 5 godzin dziennie, co niestety i tak wydaje się być wskaźnikiem niepokojącym. Wszak to ponad 40% czasu dziennej aktywności osoby. Badani deklaruwali, że swój pierwszy komputer dostali w wieku 9,5 lat (sd=1,78), a telefon prawie rok wcześniej- w wieku średnio 8,6 lat (sd=1,69).

Ankietowani deklarują, że w Internecie najczęściej korzystają z komunikatorów (3,63/4) słuchają muzyki (3,49/4) oraz równie często korzystają z portali społecznościowych (3,47/4). Nastolatkowe obojga płci równie chętnie wykorzystują Internet do nauki, np. do odrabiania prac domowych czy oglądania filmów (3,18/4). Najmniej popularną aktywnością jest zagłębienie do serwisów plotkarskich (choć dziewczęta istotnie statystycznie częściej korzystają z tej aktywności,  $p < 0,000$ ).

Płeć różnicuje rodzaj aktywności i komunikacji w Internecie. Dziewczęta częściej spędzają czas w Internecie i podejmują dialog poprzez media społecznościowe (portale społecznościowe typu Facebook) ( $p=0,007$ ) oraz komunikatory (Discord, Messenger czy WhatsApp) ( $p=0,005$ ) oraz czytają i piszą blogi ( $p<0,000$ ), ale także częściej poszukują wiedzy o świecie na portalach informacyjnych ( $p<0,000$ ), ale również w serwisach o charakterze plotkarskim ( $p<0,000$ ). Jednocześnie dziewczęta chętniej dokonują zakupów w Internecie ( $p<0,000$ ). Chłopcy natomiast częściej swoją uwagę kierują na różnego typu gry komputerowe on-line, częściej wybierają gry zręcznościowe ( $p<0,000$ ), gry sportowe ( $p=0,031$ ), przygodowe ( $p=0,016$ ) i gry strategiczne ( $p=0,003$ ). Młodzież płci męskiej jednocześnie czuje się bardziej zadowolona z życia (Hedge  $g = 0,695$ ,  $p<0,000$ ), co zachęca do zadania istotnego pytania, które aktywności w Internecie mają pozytywny związek z satysfakcją z życia.

W zakresie zadowolenia z życia okazuje się, że poziom zadowolenia dziewcząt ( $M=26,17$ ,  $sd=12,07$ ) jest istotnie statystycznie niższy ( $p<0,000$ ) od poziomu zadowolenia chłopców ( $M= 36,43$ ,  $sd=17,27$ ). Zwraca uwagę duży rozrzut wyników w tym zakresie u obojga płci. Wyniki dziewcząt wskazują na przeciętny poziom satysfakcji z życia, natomiast chłopców na duże zadowolenie z dotychczasowego życia.

Tab. 1. Współczynniki korelacji pomiędzy SWLS a aktywnościami w Internecie

			SWLS
1	GODZINY	w.k.	-,381**
		p	,000
2	PORTALE_SPOŁ	w.k.	-,358**
		p	,000
3	BLOGI	w.k.	-,454**
		p	,000
4	E-MAIL	w.k.	-,006
		p	,949
5	G.ZRĘCZNOŚCIOWE	w.k.	,163
		p	,102
6	G.LOGIKA	w.k.	,220*
		p	,026
7	G.SPORT	w.k.	,213*
		p	,031
8	PRZYGODA	w.k.	,342**
		p	,000
9	G.STRATEGIA	w.k.	,037

		p	,708
10	G.EDUKACJA	w.k.	,038
		p	,703
11	KOMUNIKATORY	w.k.	-,758**
		p	,000
12	MUZYKA	w.k.	-,405**
		p	,000
13	PLOTKI	w.k.	-,216*
		p	,029
14	FILMY	w.k.	-,035
		p	,729
15	ZAKUPY	w.k.	-,182
		p	,067
16	ROZRYWKA	w.k.	-,172
		p	,084
17	INFORMACJA	w.k.	-,024
		p	,808
18	EDUKACJA	w.k.	-,188
		p	,059

(w.k. - współczynnik korelacji, p - poziom istotności \* -  $p < 0,01$ , \*\* -  $p < 0,001$ )

Analizy korelacji przedstawione w tabeli 1 wskazują na pozytywny związek zadowolenia z życia z korzystaniem z gier logicznych, sportowych i przygodowych. Natomiast ujemne korelacje dotyczą związku pomiędzy zadowoleniem z życia a ogólnym czasem spędzonym na korzystaniu z Internetu, korzystaniem z blogów, portali społecznościowych i plotkarskich, komunikatorów i słuchaniem muzyki.

Tab. 2. Predyktory satysfakcji z życia (analiza regresji)

SWLS	Rozkład beta	t	p
(Stała)		5,226	,000
Komunikatory	-,670	-10,739	,000
Muzyka	-,235	-3,993	,000
Blogi	-,128	-2,197	,030
s=78,398, $p < 0,000$ , $R^2$ skor. =0,697			

Analiza regresji przedstawiona w tabeli 2 ograniczyła predyktory poczucia zadowolenia z życia do trzech wymiarów: korzystania z komunikatorów, blogów i muzyki w Internecie. Model ten wyjaśnia prawie 70% zmienności.

W dalszych analizach autorzy poszukiwali odpowiedzi na pytanie, czy istnieją style użytkowania Internetu. W tym celu Wykonano analizę czynnikową metodą głównych składowych z rotacją oblimum z normalizacją Keisera w celu wyodrębnienia ogólnych czynników. Na podstawie analizy wykresu osypiska wyodrębniono cztery główne czynniki wyjaśniające w sumie 61,2% ogólnej wariancji ( $KMO = .695$ ,  $\chi^2 = 442,534$ ,  $df = 91$ ,  $p < .000$ ). Czynniki pierwszy Gry obejmuje w sobie aktywności w Internecie związane z korzystaniem z gier (gry strategiczne, gry przygodowe, gry logiczne, gry zręcznościowe i gry sportowe) – wyjaśnia on 26,2% wariancji aktywności w Internecie. Czynniki określony nazwą podążanie za trendami obejmuje takie zmienne jak *robienie zakupów, przeglądanie blogów i przeglądanie stron z plotkami* – wyjaśnia on 14,4% całkowitej wariancji. Czynniki Rozrywka wyjaśnia 12% wariancji i obejmuje takie zmienne jak *stuchanie muzyki, pobieranie muzyki, oglądanie filmów oraz korzystanie z poczty e-mail*. Ostatni czynnik poszukiwanie wiedzy wyjaśnia kolejne 8,6% wariancji, zawiera w sobie wymiary *strony edukacyjne, strony informacyjne*.

Analiza współliniowości predyktorów wprowadzonych do modelu wykazała, że wyodrębnione czynniki nie wykazują problemu współliniowości między sobą (VIF pomiędzy 1,000 a 1,045).

Dalsze analizy wykazały, że dziewczęta częściej preferują styl korzystania z Internetu o charakterze Poszukiwania wiedzy (Hedge's  $g=0,410$ ,  $p=0,04$ ) i podążania za trendami (Hedge's  $g=1,374$ ,  $p<0,000$ ), natomiast chłopcy częściej wybierają styl Gry (Hedge's  $g=0,680$ ,  $p=0,001$ ).

Dziewczęta więc bardziej nastawione są na komunikacyjny i relacyjny styl korzystania z Internetu – poszukują kontaktu poprzez media społecznościowe i tam wymieniają się opiniami. Nie znaczy to, że chłopcy nie prowadzą dialogu w Internecie – współczesne granie on-line zawiera w sobie elementy współpracy i rozmowy rzeczywistej w trakcie gry.

Analiza korelacji pomiędzy wyróżnionymi czynnikami a SWLS i czasem spędzonym w sieci wskazuje na pozytywną korelację wymiaru Gry z satysfakcją z życia ( $\rho=0,266$ ,  $p<0,01$ ) oraz ujemną z czasem spędzonym w sieci ( $\rho=-0,315$ ,  $p<0,001$ ), w przypadku czynnika Rozrywka wystąpiła ujemna korelacja z SWLS ( $\rho= - 0,220$ ,  $p<0,05$ ) i dodatnia korelacja z ilością czasu spędzanego w sieci ( $\rho=0,355$ ,  $p<0,000$ ). Czynniki Podążanie za trendami korelował również ujemnie z SWLS ( $\rho= - 0,403$ ,  $p<0,000$ ) i pozytywnie z czasem spędzonym w sieci ( $\rho = 0,267$ ,  $p<0,01$ ). Czynniki Poszukiwanie wiedzy nie korelował ani z czasem spędzonym w sieci ani z SWLS.

#### 4. Dyskusja wyników



Analizy przedstawione powyżej jednoznacznie wskazują, że młodzi ludzie swoją aktywność codzienną ściśle łączą z korzystaniem z Internetu, co w konsekwencji wiąże się z ich zadowoleniem z życia.

Dziewczęta spędzające czas w mediach społecznościowych mają możliwość wymiany opinii na temat trendów, zainteresowań i sytuacji na świecie. Utrzymują kontakty z rówieśnikami poprzez komunikację zapośredniczoną, używając popularnych komunikatorów internetowych. Słuchają muzyki, śledzą plotki, robią zakupy. Niestety te wszystkie czynności ujemnie korelują z ich poziomem zadowolenia z życia. Analizy korelacyjne nie pozwalają na jednoznaczne stwierdzenie, czy to Internet obniża poczucie szczęścia, czy raczej niskie zadowolenie z życia zachęca do częstszego korzystania z Internetu.

Dotychczasowe badania wskazują na to, że osoby korzystające z Internetu były bardziej szczęśliwe od tych niekorzystających (Lissitsa & Chachashvili-Bolotin, 2016; Pénard i in., 2012), szczególnie te, które były seniorami, miały problemy ze zdrowiem lub były mniej zamożne. Z kolei Badania Pavot, Dienera i Fujity (1990) wskazywały na pozytywny związek ilości interakcji społecznych w Sieci z poczuciem szczęścia. Osoby z trudnościami w komunikacji łatwiej odnajdują się w komunikacji zapośredniczonej. Wydaje się jednak, że nadmiar Internetu może wywoływać odmienny skutek, co potwierdzają wyniki niektórych badań (por. Ward i in., 2018). Wiek może być również czynnikiem moderującym opisywaną zależność, na co wskazują m.in. badania populacji dorosłych (Teo & Lee, 2016). Ponadto osoby korzystające z mediów społecznościowych bardzo często dokonują negatywnych porównań społecznych na swoją niekorzyść co w konsekwencji może prowadzić do niższego zadowolenia z życia (Chae, 2018). Oglądanie bardziej atrakcyjnych fizycznie lub psychicznie osób skłania kobiety do autorefleksji na temat swego ciała, swych zdolności czy możliwości. Przy niższej samoocenie, te wnioski na swój temat mogą mieć negatywny wydźwięk i w konsekwencji sprawiać, że osoba czuje się mniej zadowolona i mniej szczęśliwa.

Możliwa jest jednak sytuacja odwrotna – czując się nieszczęśliwe, mniej zadowolone z siebie i z życia, badane dziewczęta poszukują w Internecie poprawienia humoru poprzez aktywności związane ze słuchaniem muzyki czy przeglądaniem stron o charakterze rozrywkowym bądź szukając wsparcia u przyjaciół w czasie rozmów na komunikatorach, co wyjaśniłoby wyniki uzyskane przez autorkę w analizie regresji (tab. 2.).

Badani chłopcy spędzają czas w Internecie w nieco odmienny sposób – częściej grają w gry komputerowe, zarówno te logiczne, jak i zręcznościowe czy strategiczne (Cudo i in., 2017), a jednocześnie czują się bardziej zadowoleni z życia niż ich koleżanki. Grając badani mają możliwość rozwijania umiejętności związanych z myśleniem logicznym i strategicznym, podejmowaniem decyzji i rozwiązywaniem problemów, a wzmacnia w uczniach konieczność osobistego zaangażowania się w czynności o charakterze poznawczym

(Puppel, 2014). Wśród adolescentów zaobserwowano różnicę pomiędzy graczami płci męskiej i żeńskiej w zakresie motywacji do grania. Chłopcy częściej niż dziewczęta podejmowali się gry dla realizacji potrzeby osiągnięć oraz posiadania przyjaciół, dziewczęta chciały po prostu spędzić czas wolny (Ko i in., 2005, Cudo i in., 2017) Toteż osiągnięcia w grze częściej mogły okazywać się stymulatorem większej satysfakcji z życia, czego nie doświadczały dziewczęta. Ponadto gamerzy częściej doświadczają poczucia flow (Hull i in., 2013), częściej także uzależniają się od gier poprzez doświadczanie przyjemności i satysfakcji z efektów gry (Gros i in., 2020). W konsekwencji taki stan sprzyja poczuciu zadowolenia z życia.

Wyodrębnione w analizie czynnikowej style funkcjonowania czy style aktywności internetowej zasadniczo są podobne do wymienionych przez Wrońską i Lange (2019). Można więc wnioskować, że Internet oferuje szeroki wachlarz aktywności, ale można je uporządkować w pewne nurty: Internet dla rozrywki, Internet źródło wiedzy , jako platforma relacji społecznych czy miejsce opiniotwórcze.

Podsumowując powyższe rozważania i odpowiadając na pytanie zawarte w temacie opracowania, można powiedzieć, że zadowoleni z życia Internauci rzadziej zagląдают do Internetu niż ich rówieśnicy, a jeśli już z niego korzystają, to częściej grają, unikając portali społecznościowych i komunikatorów.

### **Wnioski**

- Nastolatki spędzają większość swego czasu wolnego w Internecie
- Czas spędzany w Internecie, media społecznościowe, komunikatory, blogi i portale plotkarskie ujemnie korelują z poziomem zadowolenia z życia.
- Nastolatki korzystające z głównej mierze z gier komputerowej mają wyższe poczucie zadowolenia z życia
- W procesie wychowania istotne jest, aby wybierać takie aktywności w Internecie, które będą rozwijać w dzieciach poczucie skuteczności, a tym samym podwyższać ich zadowolenie z życia.
- Należałoby zwrócić uwagę, by zarówno dzieci jak i nastolatki znajdowały alternatywne metody spędzania czasu do aktywności w Internecie.

### **Bibliografia:**

- Aftab, P. (2003). *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Błachnio, A. (2007). Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników, *Psychologia Społeczna*, 2 (3-4-5), 225–233.

- 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, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>.
- Blais, J.J., Craig, W.M., Pepler, D., Connolly, J. (2008). Adolescents online: The importance of internet activity choices to salient relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 5 (37), 522–536, doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9262-7>.
- Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Personality and Social Psychology Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students, *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 313–319, doi: <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>.
- Brezinka, V. (2014). Computer games supporting cognitive behavior therapy in children, *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 1 (19), 100–110, doi: <https://doi.org/10.1177/1359104512468288>.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053>.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction, *BMC Public Health*, 1 (11), 802, doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- CBOS. (2019). *Korzystanie z Internetu. Komunikat z badań*, Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness, *Telematics and Informatics*, 6 (35), 1656–1664, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.04.011>.
- Chan, T.H. (2014). Facebook and its Effects on Users' Empathic Social Skills and Life Satisfaction: A Double-Edged Sword Effect. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 5 (17), 276–280, doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0466>.
- Cudo, A., Dobosz, M., & Basaj, Ł. (2017). Compulsive Use of Computer Games and Interpersonal, *Rozprawy Społeczne*, 1 (11), 40–49.
- Czapiński J. (2001). Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych (w:) M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*, Warszawa: PWN.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 3 (95), 542–575.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>.

- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 2 (125), 276–302, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Datareportal (2019). Digital 2019: Poland, <https://datareportal.com/reports/digital-2019-poland>.
- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 4 (23), 373–392, doi: [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(02\)00124-7](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(02)00124-7).
- Gros, L., Debue, N., Lete, J., & van de Leemput, C. (2020). Video Game Addiction and Emotional States: Possible Confusion Between Pleasure and Happiness? *Frontiers in Psychology*, 10, 2894, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02894>.
- Hooghe, M. (2012). Is Sexual Well-Being Part of Subjective Well-Being? An Empirical Analysis of Belgian (Flemish) Survey Data Using an Extended Well-Being Scale, *The Journal of Sex Research*, 2–3 (49), 264–273, doi: <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.551791>.
- Hull, D.C., Williams, G.A., Griffiths, M.D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study, *Journal of Behavioral Addictions*, 2 (3), 145–152, <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.005>.
- Jin, B. (2013). How lonely people use and perceive Facebook, *Computers in Human Behavior*, 29, 2463–2470.
- Kasperek-Golimowska, E. (2012). Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji, *Studia Edukacyjne*, 19, 179–213.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 4 (14), 183–189, doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0061>.
- Ko C.H., Yen J.Y., Chen C.C., Chen S.H., Yen C.F. (2005), Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 11 (193), 728–733.
- Kozak, S. (2011). *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenie i skutki dla dzieci i młodzież*, Warszawa: Difin, Ingram.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults, *PLoS ONE*, 8 (8), doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.
- Lissitsa, S., Chachashvili-Bolotin, S. (2016). Life satisfaction in the internet age – Changes in the past decade, *Computers in Human Behavior*, 54, 197–206, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.001>.

- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?, *Psychological Bulletin*, 6 (131), 803–855, doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Ogonowska, A. (2014). Nowe media. Nowe uzależnienia, *Świat Problemów*, 3 (254), 17-21.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11 (12), 1299–1306, doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90157-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M).
- Pénard, T., Poussing, N., & Suire, R. (2012). Does the Internet Make People Happier? SSRN *Electronic Journal*, October, doi: <https://doi.org/10.2139/ssrn.1918937>.
- Puppel, W. (2014). Rola gier komputerowych we współczesnej przestrzeni edukacyjnej, *Linguodidactica*, 18, 157–169.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use, *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk: Dobra literatura.
- Statista (2021). Internet. Demographics & Use, za: <https://www.statista.com/statistics/1155157/poland-share-of-people-who-connect-to-the-internet-wirelessly-by-age/>, (dostęp: 10.01.2021).
- Teo, W.J. S., & Lee, C.S. (2016). Sharing Brings Happiness?, (in:) A. Morishima, A. Rauber, & C.L. Liew (eds.); *Effects of Sharing in Social Media Among Adult Users BT - Digital Libraries: Knowledge, Information, and Data in an Open Access Society*, 351–365, Springer International Publishing.
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*, 3 (28), 832–839, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>.
- Verduyn, P., Lee, D.S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence, *Journal of Experimental Psychology: General*, 2 (144), 480–488, doi: <https://doi.org/10.1037/xge0000057>.
- Ward, D.M., Dill-Shackleford, K.E., & Mazurek, M.O. (2018). Social Media Use and Happiness in Adults with Autism Spectrum Disorder, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 3 (21), 205–209, doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0331>.
- Wrońska, A., Lange, R. (2016). Nastolatek jako użytkownik Internetu – społeczny wzorzec konsumpcji, (w:) M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, 15-26, Warszawa: NASK.