



Problematyczne używanie Internetu wśród seniorów – badanie pilotażowe

Problematic using of the Internet among seniors – a pilot study

Aleksandra Wójciak^a

^a Dr Aleksandra Wójciak, <https://orcid.org/0000-0002-9054-0355>, Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Abstrakt: Używanie Internetu stanowi w obecnych czasach ważny element życia każdego człowieka. Wraz z postępem technologicznym coraz częściej z sieci korzystają osoby w okresie późnej dorosłości (CBOS, 2016; CBOS, 2018). Celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie czy seniorzy istotnie różnią się od osób w okresie średniej dorosłości w zakresie nasilenia problematycznego używania Internetu oraz jego wybranych korelatów- struktury osobowości oraz strategii radzenia sobie ze stresem. Zrealizowane badania miały charakter pilotażowy. Analiza statystyczna uwzględniła wyniki badań przeprowadzonych wśród 44 osób w okresie późnej dorosłości oraz 41 osób w okresie średniej dorosłości. Średnia wieku w grupie seniorów wyniosła 67 lat, z kolei w grupie kontrolnej 35 lat. Respondenci byli mieszkańcami województwa małopolskiego. W badaniu wykorzystano Test Problematycznego Używania Internetu w polskiej adaptacji Ryszarda Poprawy. Narzędzie to umożliwia zidentyfikowanie stopnia nasilenia symptomów problematycznego używania sieci (Poprawa, 2011). Ponadto zastosowano Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- Mini-COPE oraz Kwestionariusz IPIP-BFM-20. Wyniki przeprowadzonych analiz ukazały brak istotnych różnic w zakresie nasilenia problematycznego używania Internetu oraz struktury osobowości pomiędzy badaną grupą seniorów a osobami w okresie średniej dorosłości. Istotne różnice wykazane zostały w aspekcie strategii radzenia sobie ze stresem. Doprecyzowując, osoby w okresie późnej dorosłości otrzymały istotnie niższe wyniki w podskali poczucie humoru oraz istotnie wyższe wyniki w podskali zwrot ku religii niż osoby w okresie średniej dorosłości. Należy podkreślić, że wnioski z przeprowadzonych badań mogą stanowić nie tylko istotną wskazówkę do prowadzenia skutecznych oddziaływań profilaktycznych kierowanych do seniorów, ale i potwierdzają one konieczność przeprowadzenia na tym gruncie dalszych, pogłębionych analiz.

Słowa kluczowe: osoby w okresie późnej dorosłości, problematyczne używanie Internetu, strategie radzenia sobie, struktura osobowości

Abstract: The use of the Internet is nowadays an important element of each person's life. Along with the advancement of technology, older adults use the Internet ever more frequently. (CBOS, 2016; CBOS, 2018). The aim of the study was to verify if seniors actually differ from people in middle adulthood in terms of the severity of problematic Internet use and its selected correlates—personality structure and coping strategies. The conducted research was a pilot study. The statistical analysis included the results of studies conducted among 44 individuals in late adulthood and 41 individuals in middle adulthood. The average age among seniors was 67 years and in the control group – 35 years. The respondents resided in the Małopolska Province. The study used the Problematic Use of the Internet Test in the Polish adaptation by Ryszard Poprawa. This tool makes it possible to identify the severity of symptoms of problematic Internet use (Poprawa, 2011). In addition, the Inventory for Measuring Coping with Stress—Mini-COPE and the IPIP-BFM-20 Questionnaire were used. The results of the analyses showed no significant differences in the severity of problematic Internet use and the personality structure between the studied group of seniors and people in middle adulthood. Significant differences were found in the aspect of coping with stress. Specifically, people in late adulthood obtained significantly lower results on the sense of humour subscale and significantly higher results on the subscale of religious coping than people in middle adulthood. It should be emphasized that the conclusions of the conducted research may not only provide a significant indication for effective preventive interventions aimed at seniors, but also confirm the need for further, in-depth analysis in this area.

Keywords: people in late adulthood, problematic Internet use, coping strategies, personality structure

Wprowadzenie

Internet powszechnie uznany został w XX wieku za nowatorską i rewolucyjną technologię (Klimczak, 2012). Jego popularność ma związek między innymi z faktem, że daje on możliwość zaspokojenia istotnych potrzeb społecznych (Zajac, Krejtz, 2007). Doprecyzowując, sieć ma wpływ na życie człowieka oraz na różnego rodzaju przeobrażenia na świecie

(Klimczak, 2012). Internet umożliwia ludziom zdobycie informacji, dostęp do zasobów informacyjnych i książkowych, edukację, rozrywkę czy wymianę poglądów (Grzegorzewska, Cierpialkowska, 2018). Ponadto sieć pozwala na zdobycie wiedzy na temat innych kultur i religii, jak i naukę języka obcego (Klimczak, 2012). Daje również możliwość nawią-

zania relacji interpersonalnych (Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018). Warto także zaznaczyć, że Internet stał się miejscem, w którym zawiązują się nowe społeczności czy tworzą się normy społeczne i kulturowe (Zajac, Krejtz, 2007). Ponadto interaktywne właściwości sieci umożliwiają rozwój wybranych funkcji psychofizycznych korzystających z niego jednostek (Augustynek, 2015).

Wymieniając pozytywne aspekty związane z używaniem sieci należy podkreślić, że Internet- oprócz korzyści- niesie za sobą różnego rodzaju niebezpieczeństwa (Klimczak, 2012). Jednym ze skutków niewłaściwego użytkowania sieci, który w ostatnich latach dotyczy coraz liczniejszej grupy osób, jest uzależnienie od tego medium. Warto krótko go scharakteryzować, gdyż obserwowane jest ono we wszystkich grupach odbiorców.

1. Uzależnienie od Internetu w kontekście uzależnień behawioralnych

Uzależnienie od Internetu przynależy do grupy uzależnień behawioralnych, które zdefiniować można jako „formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności” (Rowicka, 2015, s. 6). Analizując uzależnienia behawioralne warto zaznaczyć, że termin ten do chwili obecnej nie został zawarty w żadnej klasyfikacji chorób i zaburzeń. Doprecyzowując, nie jest on uwzględniony ani w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD-11), ani w Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM-5). Warto podkreślić, że w klasyfikacji ICD-11 wyróżnione zostały wyłącznie zaburzenia związane z graniem oraz zaburzenia używania hazardu, które włączono do kategorii zaburzeń związanych z używaniem substancji lub nałogowymi zachowaniami (Gaebel, Zielasek, Reed, 2017; Krawczyk, Święcicki, 2020). Z kolei w klasyfikacji DSM-5 zawarto jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, które zaklasyfikowane zostało do kategorii zaburzeń niezwiązanych z substancjami psychoaktywnymi (Rowicka, 2015).

Należy zaznaczyć, iż podczas prac nad DSM-5 debatowano nad uwzględnieniem w niej zaburzenia korzystania z Internetu (Rowicka, 2018). Osoby popierające to stanowisko akcentowały, że jednostki posiadające diagnozę uzależnienia od sieci wykazują wzorzec zachowania zbliżony do innych uzależnień- wystąpienie zjawiska tolerancji i wycofania, nadmierne korzystanie, negatywne skutki związane z funkcjonowaniem społecznym. Kolejnym argumentem uzasadniającym włączenie uzależnienia od Internetu do klasyfikacji było także to, że sklasyfikowanie go jako zaburzenia psychiatrycznego przyczyniłoby się do poszukiwania pomocy i leczenia u specjalistów przez osoby posiadające jego objawy. Wyróżnione przez drugą grupę specjalistów kontrargumenty eksponowały fakt, że brak jest analiz, które poświadczyłyby występowanie fizjologicznych objawów zespołu odstawienia oraz występowania tolerancji. Podkreślono również, że sklasyfikowanie uzależnienia od Internetu jako zaburzenia stanie się zarówno przyczyną spadku zaufania społeczeństwa do diagnozy psychiatrycznej jak i przyczyni się do eskalacji aktualnych barier i stereotypów. Należy także podkreślić, że w oparciu o opinię przeciwników wprowadzenia uzależnienia od sieci do klasyfikacji, opracowanie oddzielnej kategorii „uzależnienie od Internetu” mogłoby stać się argumentem do proponowania, wraz z postępem technologicznym, kolejnych kategorii uzależnień (Pies, 2009). W rezultacie prowadzonych rozmów, analizując zarówno szeroki zakres zjawiska uzależnienia od Internetu jak i niewystarczające dane empiryczne, zawarty został tylko jeden jego wymiar- zaburzenie grania w gry komputerowe, który, jak podkreślono wcześniej, zamieszczony został w DSM-5 w sekcji III (Rowicka, 2015; Rowicka, 2018).

Z uwagi na fakt, że kategoria „uzależnienie od Internetu” nie została zawarta w obowiązujących w ciągu ostatnich lat klasyfikacjach, wskazać można niejednoznaczności w jej zakresie. Pierwsze z nich dotyczą nazewnictwa samego zjawiska. Wśród specjalistów i badaczy analizujących niewłaściwe czy szkodliwe korzystanie z sieci do chwili obecnej nie ma bowiem zgodności, co do jego określenia (Krzyżak-Szymańska, 2018). Stąd też w literaturze przedmiotu często uzależnienie od Internetu bywa

nazywane jako: siecizależność, cyberzależność, uzależnienie internetowe, czy zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (Jarczyńska, Orzechowska, 2014, s. 122). Kolejna nieprecyzyjność związana jest z kryteriami diagnostycznymi tego uzależnienia. Brak ich ostatecznego zestawu stał się przyczyną do częstych prób specjalistów w zakresie precyzyjnego go zdefiniowania (Izdebski, Kotyśko, 2016; Klimczak, 2012; Woronowicz, 2009). W Polsce pracę w tym zakresie podjął między innymi Bohdan Woronowicz. Stwierdził on, że aby móc zdiagnozować uzależnienie od Internetu, musi mieć miejsce:

- silna potrzeba bądź poczucie przymusu względem korzystania z Internetu,
- subiektywne przekonanie jednostki o mniejszej kontroli ogółu zachowań wiążących się z siecią,
- odczuwane przez osobę (po zaprzestaniu lub zredukowaniu czasu użytkowania Internetu) obsesyjne myśli dotyczące tego, co dzieje się w sieci, widoczne obniżenie nastroju, lęk lub niepokój, marzenia senne i fantazje dotyczące tego medium, pobudzenie psychoruchowe, mimowolne bądź celowe poruszanie palcami imitujące pisanie na klawiaturze komputera,
- wydłużanie spędzanego w sieci czasu, aby doświadczyć zadowolenie, które niegdyś osiągało było w istotnie krótszym okresie,
- rozpoznawane coraz częstsze zaniedbywanie (innych niż użytkowanie sieci) form przyjemności bądź dotychczasowych zainteresowań,
- dalsze korzystanie z Internetu, mimo destruktywnych następstw psychicznych i fizycznych, które wiążą się ze spędzaniem w sieci czasem (Woronowicz, 2009, s. 481).

Warto także podkreślić, że Woronowicz podjął próbę zidentyfikowania i opisanego etapów uzależnienia od sieci. Stwierdził on, że podczas pierwszego etapu cyberzależności Internet staje się obiektem fascynacji. Jednostka zapoznaje się z możliwościami sieci oraz często doświadcza poczucia braku granic jak i odczuwa silną więź z resztą świata. Podczas kolejnego etapu osoba posiada przekonanie, iż użyt-

kowanie Internetu ułatwia relaks i przyczynia się do zredukowania dyskomfortu spowodowanego np. napięciem lub samotnością. Trzeci etap uzależniania się od sieci wiąże się ze wzmożoną częstotliwością przebywania w wirtualnym świecie. Internet pełni funkcję regulatora stanów emocjonalnych co wiąże się z intensyfikacją liczby relacji wirtualnych. Ostatni, czwarty etap, jest związany z doświadczeniem przez jednostkę dyskomfortu, lęku czy irytacji w sytuacjach, gdy nie posiada ona dostępu do wirtualnej przestrzeni. Na tym etapie mogą również mieć miejsce rozmaite problemy (finansowe, społeczne czy zdrowotne) związane z nadmiernym korzystaniem z sieci (Woronowicz, 2009).

Korzystanie z Internetu niesie ze sobą (oprócz licznych korzyści) pewne zagrożenia. Związane są one między innymi z możliwością przejawiania problemowego używania sieci, które negatywnie wpływa na życie jednostki. Warto przyjrzeć się epidemiologii tego zjawiska.

2. Epidemiologia uzależnienia od Internetu

Zrealizowane w przeciągu ostatnich lat badania dotyczące wzorców korzystania z sieci oraz uzależnienia od niej pozwalają na stwierdzenie, że problematyczne używanie Internetu jest zarówno w Polsce jak i za granicą coraz częściej diagnozowane. Należy także zaznaczyć, że ma to miejsce we wszystkich grupach wiekowych (Wójciak, 2022). Aby więc nakreślić i doprecyzować jego zakres, ukazane zostaną wybrane statystyki dotyczące tego zjawiska.

Używanie Internetu jest we współczesnych czasach powszechnie podejmowaną aktywnością (Jarczyńska, Orzechowska, 2014). Opierając się na danych przekazanych przez Internet World Stats na dzień 31 grudnia 2020 roku z sieci korzystało ponad pięć miliardów użytkowników na całym świecie. Należy także zaznaczyć, iż w Europie to medium użytkowało około 700 milionów osób¹. Warto również wskazać, iż częstotliwość korzystania z Internetu na świecie jest zróżnicowana. Świadczą o tym dla

¹ <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, (dostęp: 20.04.2021).

przykładu metaanalizy 80 badań, obejmujących 31 krajów z kilku regionów świata, które opracowane zostały w 2014 roku przez naukowców z Hong-Kongu. Autorzy dowiedli w nich, iż najwyższe wskaźniki użytkowania sieci obserwowane są w krajach Azji Środkowo-Wschodniej. Najniższe z kolei u osób mieszkających w północnej i zachodniej części Europy (Izdebski, Kotyśko, 2016).

W podobny sposób jak na świecie również i w Polsce ostatnimi czasy realizowane były badania służące ocenie rozpowszechnienia korzystania z Internetu (w tym problematycznego korzystania z sieci wskazującego na uzależnienie) w różnych grupach wiekowych. Na początku warto przywołać najnowsze dane z raportu z badań zrealizowanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) w latach 2018-2019. Zgodnie z nimi można uznać, iż niemal $\frac{3}{4}$ (74,2%) respondentów zamieszkujących terytorium Polski w wieku 15 lat i więcej co najmniej sporadycznie korzystała z Internetu. Należy doprecyzować, że istotną większość z nich (98,0%) stanowili przeciętni użytkownicy, którzy nie przejawiali w codziennym funkcjonowaniu trudności związanych z użytkowaniem sieci. Uzależnienie od Internetu wykazało około 0,03% badanej populacji (obejmowało to 0,04% użytkowników sieci). Zagrożonych uzależnieniem było 1,4% ogółu badanych, co stanowiło 1,9% osób korzystających z Internetu. Warto także wyeksponować te dane z raportu, które komunikowały o grupie osób szczególnie zagrożonej uzależnieniem od sieci. Stanowiły ją jednostki poniżej 25 roku życia. Uszczegóławiając, w grupie młodzieży w wieku od 15 do 17 lat 8,0% respondentów wykazało zagrożenie uzależnieniem lub uzależnienie od Internetu. Z kolei u osób w wieku 18- 24 lat zagrożenie uzależnieniem wykazało 4,2% badanych (CBOS, 2019, s. 194).

Ze względu na zakres opisanych w niniejszym artykule badań warto przyjrzeć się statystykom obejmującym korzystanie z sieci przez osoby w okresie późnej dorosłości. Użytkownicy ci coraz częściej stają się aktywnymi odbiorcami Internetu. Świadczą o tym między innymi dane z komunikatu Centrum Badania Opinii Społecznej numer 163: Sposoby spędzania czasu przez seniorów. Na jego podstawie można stwierdzić, że prawie jedna trzecia respondentów

(30%) korzystała z sieci (CBOS, 2016). Następne badania, zrealizowane w 2018 roku i zamieszczone w Komunikacie CBOS numer 62: *Korzystanie z Internetu* ukazały, że niemal połowa respondentów będąca w wieku 55- 65 lat była aktywnymi użytkownikami sieci. W grupie osób mających powyżej 65 lat zadeklarowało korzystanie z Internetu 25% respondentów (CBOS, 2018).

Przedstawiając analizy dotyczące aktywności w sieci seniorów warto rozważyć czy osoby te nie wykazują problematycznego używania Internetu. Niestety weryfikacja literatury przedmiotu uwidacznia niedobór analiz w tym zakresie (Wójciak, 2022). Potwierdzone to zostało między innymi w publikacji Khaleda M'hiri, Alessandry Costanza, Yassera Kha-zaal, Rianza Khan, Daniela Zullino i Sophii Achab (2015). Wyróżnieni badacze uznali, iż po dziś dzień nie zostały przeprowadzone wyczerpujące analizy obejmujące skalę występowania zjawiska uzależnienia od sieci we wskazanej grupie osób. Ewentualne ryzyko uzależnienia szacowane jest na podstawie analiz, w których pewną część respondentów stanowili seniorzy. Za przykład można przywołać wyniki analiz przeprowadzonych w Szwecji. Na ich podstawie stwierdzono, iż około połowa osób biorących udział w badaniu (mediana wieku wyniosła 45 lat) spełniała co najmniej jedno kryterium problematycznego korzystania z sieci (M'hiri i in. 2015). Posiadając wiedzę o braku szczegółowych analiz dotyczących problemowego używania Internetu w gronie seniorów zasadne jest zwrócenie uwagi na ten aspekt funkcjonowania wskazanej grupy osób.

3. Metoda badań

3.1. Cel badań

Analiza dostępnych komunikatów opracowanych przez CBOS pozwala na stwierdzenie, że seniorzy coraz częściej stają się aktywnymi użytkownikami przestrzeni wirtualnej. Internet służy im nie tylko jako źródło wiadomości, ale i narzędzie umożliwiające komunikację czy rozrywkę. Korzystanie z sieci pozwala ponadto osobom w okresie późnej dorosłości na dostęp do dóbr kultury (CBOS, 2018).

Celem podjętych badań było zidentyfikowanie i sprawdzenie różnicy pomiędzy osobami w okresie późnej dorosłości a osobami w okresie średniej dorosłości w poziomie nasilenia problematycznego używania Internetu. Warto zaznaczyć, iż problematyczne używanie sieci rozumiane jest jako „nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji Internetu (głównie związanych z interaktywnością) mające wyraźne cechy zachowania nałogowego” (Poprawa, 2011a, s. 217). Ponadto w badaniach podjęto również próbę sprawdzenia różnic pomiędzy badanymi grupami w zakresie wyróżnionych korelatów uzależnienia od sieci. Korelatami tymi stała się: struktura osobowości oraz strategie radzenia sobie ze stresem (Wójciak, 2022).

Zrealizowane badania pilotażowe stanowią zarówno odpowiedź na niedostateczną liczbę publikacji o tej tematyce jak i stanowią inspirację do przeprowadzenia dalszych, pogłębionych analiz.

3.2. Problem badawczy

W niniejszych badaniach problem badawczy przyjął formę pytania: Jak osoby w okresie później dorosłości różnią się od osób w okresie średniej dorosłości w zakresie nasilenia problematycznego używania Internetu oraz jego wybranych korelatów? W toku analiz weryfikacji poddane zostały więc następujące hipotezy:

- H1: Grupa seniorów wykazuje niższe nasilenie problematycznego używania Internetu od grupy osób w okresie średniej dorosłości.
- H2: Grupa seniorów różni się od osób w okresie średniej dorosłości w zakresie struktury osobowości.
- H3: Grupa seniorów różni się od osób w okresie średniej dorosłości w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem.

3.3. Zmienne i ich operacjonalizacja

Chcąc doprecyzować problem badawczy wyróżniono zmienną zależną i zmienne niezależne. Zmienne te zostały poddane operacjonalizacji na wskaźniki, które poddane zostały badaniom empirycznym.

3.4. Metody i narzędzia badawcze

Przeprowadzone badania miały charakter diagnostyczno- porównawczy. Zastosowano w nich metodę sondażu diagnostycznego. Stosownie do przyjętej konwencji teoretycznej jak i założeń metodologicznych w badaniu zastosowano: Test problematycznego używania Internetu (TPUI) autorstwa Kimberly Young w polskiej adaptacji Ryszarda Poprawy (Poprawa, 2011b), Kwestionariusz IPIP-BFM-20 (Topolewska, Skimina, Strus, Ciecuch, Rowiński,

Tabela 1. Zmienne, metody pomiaru oraz wskaźniki badań własnych

Zmienna niezależna		Zmienne zależne	
Zmienna	Wskaźnik	Zmienna	Wskaźnik
Wiek osób badanych	Wskaźnikiem jest przynależenie do grupy seniorów lub grupy osób w okresie średniej dorosłości.	Problematyczne używanie Internetu	Wskaźnikiem jest nasilenia symptomów problematycznego używania Internetu- wynik uzyskany poprzez wypełnienie Testu problematycznego używania Internetu (TPUI).
		Cechy osobowości	Wskaźnikiem są wyniki ukazujące strukturę osobowości uzyskane dzięki wypełnieniu Kwestionariusza IPIP-BFM-20.
		Radzenie sobie ze stresem	Wskaźnikiem są wyniki ukazujące dominujące strategie radzenia sobie ze stresem w sytuacji trudnej uzyskane dzięki wypełnieniu Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- Mini-COPE.

Źródło: opracowanie własne

2014), Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-COPE (Ogińska-Bulik, 2014) oraz metryczkę.

Test problematycznego używania Internetu (TPUI) to narzędzie opracowane na podstawie Testu Uzależnienia od Internetu (IAT) autorstwa Kimberly Young. TPUI w polskiej adaptacji Poprawa zawiera 22 pytania na które badany udziela odpowiedzi na sześciostopniowej skali: 0 - nigdy, 1 - sporadycznie, 2 - rzadko, 3 - czasami, 4 - często, 5 - zawsze (Poprawa, 2011b). Test pozwala na zdiagnozowanie poziomu nasilenia problematycznego używania Internetu (Makaruk, Wójcik, 2012). Wynik testu tworzy suma odpowiedzi respondenta na wszystkie pytania, która może osiągnąć wartość od 0 do 110. Im wyższy jest otrzymany wynik, tym więcej jest dowiedzionych symptomów problematycznego korzystania z sieci i silniejsze jest u respondenta nałogowe korzystanie z przestrzeni wirtualnej (Poprawa, 2011b). TPUI jest często wykorzystywane zarówno w praktyce klinicznej, jak i w badaniach naukowych (Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018). Test problematycznego używania Internetu charakteryzują dobre właściwości psychometryczne. W efekcie przeprowadzonej analizy czynnikowej potwierdzono jednoczynnikową strukturę narzędzia. Zgodność wewnętrzną testu alfa Cronbacha była równa 0,935, a moc dyskryminacyjna poszczególnych itemów oscylowała pomiędzy 0,40 a 0,70 (Cudo, Kopiś, Stróżak, 2016). Należy również zaakcentować, iż obliczona rzetelność połówkowa była równa 0,95 przy korelacji międzypołówkowej wynoszącej 0,91 (Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018).

Kwestionariusz IPIP-BFM-20 to skrócona wersja kwestionariusza Goldberga. Zawiera 20 itemów, które umożliwiają pomiar pięciu cech osobowości: intelektu, ekstrawersji, sumienności, ugodowości oraz stabilności emocjonalnej. Respondent udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali. Kwestionariusz stosowany jest między innymi w badaniach naukowych. Narzędzie to cechuje zadowalająca trafność oraz rzetelność (Topolewska i in. 2014).

Mini-COPE (Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem) jest skróconą wersją Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- COPE. Składa się z 28 itemów, które przypisane są do 14 strategii radzenia sobie (Ogińska-Bulik, 2014). Narzędzie ma zastosowanie do diagnozy typowych reakcji i odczuć respondenta na sytuacje w których doświadczą on silnego stresu. Warto zaznaczyć, że Mini-COPE jest używany do celów badawczych oraz stosowany jest w praktyce (głównie w profilaktyce)². Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem posiada satysfakcjonujące właściwości psychometryczne (Ogińska-Bulik, 2014).

Metryczka opracowana została w formie ankiety. Osoba badana proszona była o udzielenie niezbędnych informacji socjodemograficznych- płeć, wiek, miejsce zamieszkania.

3.5. Charakterystyka próby badawczej

W zrealizowanych badaniach udział wzięli seniorzy oraz osoby w okresie średniej dorosłości zamieszkujące województwo małopolskie. Respondenci dobrowolnie wyrazili zgodę na udział w anonimowym badaniu. Grupa osób w okresie późnej dorosłości składała się z 33 kobiet oraz 11 mężczyzn. Seniorzy ci byli w wieku od 60 do 77 lat. Średnia ich wieku wyniosła 67 lat. W grupie kontrolnej znalazło się 41 osób w okresie średniej dorosłości-28 kobiet oraz 13 mężczyzn. Ich średnia wieku wyniosła 35 lat.

4. Wyniki

Przeprowadzone i ukazane w niniejszym artykule analizy miały na celu statystyczną weryfikację założonych w badaniu hipotez badawczych. Zostały one weryfikowane zgodnie z kolejnością ich przedstawienia w podrozdziale 3.2.

2 <https://www.practest.com.pl/mini-cope-inwentarz-do-pomiaru-radzenia-sobie-ze-stresem>, (dostęp: 10.06.2021).

4.1. Zróźnicowanie nasilenia problematycznego używania Internetu w grupie seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

W celu weryfikacji założonej w badaniu hipotezy 1 przeanalizowano częstość wyników przeliczonych dla TPUI oraz różnice w poziomie problematycznego używania Internetu.

4.1.1. Analiza częstości wyników przeliczonych dla Testu problematycznego używania Internetu

Analiza częstości wyników przeliczonych dla Testu problematycznego używania Internetu (TPUI) ukazała, iż najczęściej badanych (w grupie seniorów-56,8%, a w grupie osób w okresie średniej dorosłości 58,5%) uzyskała w nim wyniki przeciętne. Należy również zauważyć, że wyniki wysokie i bardzo wysokie w badanej grupie osób w okresie średniej dorosłości otrzymało 9,7% respondentów, a w grupie seniorów

taki wynik osiągnęło 2,3% osób. Szczegółowe analizy częstości wyników przeliczonych zamieszczone zostały w tabeli 2.

4.1.2. Różnice w nasileniu symptomów problematycznego używania Internetu

Na kolejnym etapie analizy sprawdzono, jakie są różnice w nasileniu symptomów problematycznego używania Internetu u seniorów i osób w okresie średniej dorosłości. W tym celu, za pomocą testu U Manna-Whitneya, porównano obie grupy pod kątem wyników uzyskanych przez respondentów w Teście problematycznego używania Internetu. Należy zaznaczyć, że wybrany test stosowany jest w przypadku, gdy „zmienna zależna mierzona jest na skali porządkowej lub wtedy, gdy zmienna zależna ma ilościowy poziom pomiaru, ale analizowane dane nie spełniają założeń przewidzianych dla testów parametrycznych” (Cypryańska, Bedyńska, 2013, s. 185). Szczegółowe dane przedstawia tabela 3.

Tabela 2. Częstość wyników przeliczonych dla Testu problematycznego używania Internetu w podziale na grupę seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Seniorzy	Niskie	18	40,9	40,9	40,9
	Przeciętne	25	56,8	56,8	97,3
	Wysokie	1	2,3	2,3	100
Osoby w okresie średniej dorosłości	Niskie	13	31,7	31,7	31,7
	Przeciętne	24	58,5	58,5	90,2
	Wysokie	3	7,3	7,3	97,6
	Bardzo wysokie	1	2,4	2,4	100

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3. Porównanie nasilenia symptomów problematycznego używania Internetu u seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

	Seniorzy			Osoby w okresie średniej dorosłości			Z	p
	Średnia ranga	Mdn	IQR	Średnia ranga	Mdn	IQR		
Problematyczne używanie Internetu	38,22	9	13	48,13	15	24	-1,854	0,064

Źródło: opracowanie własne

Analiza wykazała brak istotnych różnic w zakresie nasilenia problematycznego używania Internetu pomiędzy badaną grupą seniorów i grupą osób w okresie średniej dorosłości. Uzyskane wyniki pozwalają uznać za błędną postawioną hipotezę 1 zakładającą na podstawie statystyk dotyczących korzystania z sieci, iż grupa seniorów wykazuje niższe nasilenie problematycznego używania Internetu od grupy osób w okresie późnej dorosłości.

4.2. Zróźnicowanie struktury osobowości w grupie seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

W celu weryfikacji założonej w badaniu hipotezy 2 wykorzystano test t Studenta dla grup niezależnych. O zastosowaniu tego konkretnego testu decydował rozkład wyników dla poszczególnych skal w kwestionariuszu IPIP-BFM-20. Doprecyzowując, wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa w części zmiennych był istotny statystycznie- co oznacza, że rozkład istotnie odbiegał od rozkładu normalnego. Skośność rozkładu poszczególnych czynników struktury osobowości nie przekraczała jednak umownej wartości bezwzględnej równej 1. Oznaczało to, że rozkład czynników był asymetryczny w nieznacznym stopniu i można było wykorzystać test parametryczny (przy spełnionych pozostałych założeniach). Szczegółowe dane przedstawia tabela 4.

Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na stwierdzenie, że obie badane grupy-seniorzy oraz osoby w okresie średniej dorosłości – nie różniły się istotnie pod kątem wyróżnionych czynników osobowości. Hipoteza 2 została więc odrzucona.

4.3. Zróźnicowanie strategii radzenia sobie w grupie seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

W celu weryfikacji założonej w badaniu hipotezy 3 wykorzystano test t-Studenta dla grup niezależnych oraz test U Manna-Whitneya. O zastosowaniu konkretnego testu decydował rozkład wyników dla poszczególnych skal Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem. Wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa dla wszystkich skal narzędzia Mini-COPE

okazał się istotny statystycznie. Wskazywało to, iż rozkład istotnie odbiegał od rozkładu normalnego. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że skośność rozkładu niemal wszystkich zmiennych nie przekraczała umownej wartości bezwzględnej równej 1. Dowodziło to, że ich rozkład był asymetryczny w nieznacznym stopniu i można zastosować testy parametryczne, o ile będą spełnione pozostałe założenia. Wyjątek stanowił styl: zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, którego rozkład był znacznie asymetryczny i wymagał zastosowania testu nieparametrycznego.

Analiza wykazała istotne różnice pomiędzy badanymi grupami respondentów w zakresie dwóch strategii radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych: poczucia humoru i zwrotu ku religii. Osoby w okresie późnej dorosłości otrzymały istotnie niższe wyniki w podskali poczucie humoru oraz istotnie wyższe wyniki niż osoby w okresie średniej dorosłości w podskali zwrotu ku religii. Ponadto siła efektu w przypadku poczucia humoru była duża, a w drugiej wyróżnionej strategii średnia. Założona więc hipoteza 3 została częściowo odrzucona.

Dyskusja wyników

W ostatnich latach zarówno na gruncie polskim jak i zagranicznym opracowanych zostało wiele publikacji obejmujących swoim zakresem uzależnienie od nowych technologii (zwłaszcza od Internetu). W większości opisywały one jednak wybrane grupy osób- zwykle adolescentów (Makaruk, Wójcik, 2012; Warzecha, Krzyżak-Szymańska, Wójcik, Żądło, 2016; Warzecha, 2018), a seniorzy byli w nich pomijani. Celem przeprowadzonych i przedstawionych w niniejszej publikacji badań stało się więc zidentyfikowanie i sprawdzenie różnicy pomiędzy osobami w okresie późnej dorosłości a osobami w okresie średniej dorosłości w poziomie nasilenia problematycznego używania Internetu. Ponadto w badaniach podjęto również próbę sprawdzenia różnic pomiędzy badanymi grupami w zakresie wyróżnionych korelatów uzależnienia od sieci. Korelatami tymi stała się: struktura osobowości oraz strategii radzenia sobie ze stresem (Wójciak, 2022).

Tabela 4. Porównanie nasilenia czynników struktury osobowości u seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

	Seniorzy		Osoby w okresie średniej dorosłości		t	p	95% CI		d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Ekstrawersja	11.43	2.74	12.37	3.15	1.46	0.626	-0.34	2.21	0.32
Ugodowość	14.02	2.07	14.78	2.34	1.58	0.358	-0.20	1.71	0.34
Sumiennosc	13.21	2.72	12.66	2.50	-0.96	0.953	-1.67	0.58	-0.21
Stabilność emocjonalna	11.75	2.76	11.95	3.23	0.31	0.554	-1.09	1.50	0.07
Intelekt	14.27	2.94	14.61	2.85	0.54	0.607	-0.91	1.59	0.12

Źródło: opracowanie własne

Tabela 5. Porównanie nasilenia sposobów radzenia sobie ze stresem u seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

	Seniorzy		Osoby w okresie średniej dorosłości		t	p	95% CI		d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Aktywne radzenie sobie	4.30	1.13	4.66	1.18	1.45	0.15	-0.14	0.86	0.32
Planowanie	4.39	1.16	4.00	1.07	-1.58	0.12	-0.87	0.10	-0.34
Pozytywne przewartościowanie	3.07	1.53	2.95	1.63	-0.34	0.73	-0.80	0.56	-0.07
Akceptacja	4.05	1.22	3.95	1.20	-0.36	0.72	-0.62	0.43	-0.08
Poczucie humoru	1.09	0.98	2.07	1.46	3.67	0.00	0.45	1.52	0.80
Zwrot ku religii	3.36	2.00	2.15	2.03	-2.78	0.01	-2.09	-0.35	-0.60
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	3.55	1.25	3.73	1.29	0.68	0.50	-0.36	0.73	0.15
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	3.20	1.42	2.73	1.43	-1.53	0.13	-1.09	0.14	-0.33
Odwracanie uwagi	3.16	1.70	2.76	1.46	-1.17	0.25	-1.09	0.28	-0.25
Zaprzeczanie	1.41	1.32	1.41	1.38	0.02	0.99	-0.58	0.59	0.00
Wyładowanie	2.16	1.20	2.39	1.30	0.85	0.40	-0.31	0.77	0.19
Zaprzestanie działań	1.55	1.15	1.44	1.32	-0.40	0.69	-0.64	0.43	-0.09
Obwinianie siebie	2.36	1.56	2.73	1.70	1.04	0.30	-0.34	1.07	0.23

Źródło: opracowanie własne

Tabela 6. Porównanie nasilenia sposobu radzenia sobie ze stresem- zażywanie substancji psychoaktywnych- u seniorów i osób w okresie średniej dorosłości

	Seniorzy			Osoby w okresie średniej dorosłości			Z	p
	Średnia ranga	Mdn	IQR	Średnia ranga	Mdn	IQR		
Zażywanie substancji psychoaktywnych	41.14	0.00	0.75	45.00	0.00	2.00	-0.90	0.367

Źródło: opracowanie własne

Wyniki badań własnych wykazały, że badana grupa seniorów nie różni się istotnie od osób w okresie średniej dorosłości w zakresie nasilenia problematycznego używania Internetu. Jest to istotny wniosek, który uwidacznia, że dla osób w okresie późnej dorosłości sieć może być zagrożeniem takim samym jak dla osób w młodszym wieku. Warto zwrócić na to szczególną uwagę, zwłaszcza w sytuacji, gdy między innymi w związku z pandemią wirusa SARS-CoV-2, seniorzy w ciągu ostatnich dwóch lat coraz częściej i chętniej korzystali z Internetu, który pozwalał im nie tylko na kontakty społeczne, ale i dostęp do dóbr kultury czy rozrywki. Należy więc w dalszych analizach przyrzeć się uważnie podejmowanym przez nich aktywnościom oraz zastosować względem tej grupy odbiorców skuteczne działania profilaktyczne.

Kolejny analizowany w ramach przeprowadzonych badań obszar obejmował sprawdzenie czy obie badane grupy-seniorzy oraz osoby w okresie średniej dorosłości-różniły się istotnie pod kątem wyróżnionych czynników osobowości. Efekt przeprowadzonych analiz wykazał brak istotnych różnic. Może mieć to swoją przyczynę w fakcie, że te zmienne psychologiczne uwarunkowane są w głównej mierze biologicznie (Finogenow, 2013).

Ostatni analizowany obszar dotyczył różnicy w zakresie strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych w badanej grupie seniorów oraz osób w okre-

sie średniej dorosłości. Wyniki przeprowadzonych analiz wykazały, że badane grupy respondentów istotnie różniły się w stosowaniu dwóch strategii-osoby w okresie późnej dorosłości otrzymały istotnie niższe wyniki w podskali poczucie humoru oraz istotnie wyższe wyniki niż osoby w okresie średniej dorosłości w podskali zwrot ku religii. Uzyskane wyniki wydają się być zgodne z etapem życia na jakim badane osoby znajdują się. Zgodnie bowiem z analizami przedstawionymi przez Pawła Ulmana osoby w okresie senioralnym częściej kierują swoje myśli w stronę Boga (Ulman, 2017). Z kolei osoby w okresie średniej dorosłości wykazują większą rezerwę, dystans oraz humor od osób w okresie późnej dorosłości. Może mieć to związek między innymi z faktem, że seniorzy wykazują wzrastające trudności w rozumieniu treści humorystycznych (Daniluk, Borkowska, 2017).

Podsumowując ukazane powyżej treści warto podkreślić, że przedstawione w ramach niniejszego artykułu wyniki badań udowadniają konieczność przeprowadzania kolejnych analiz. Słuszne byłoby zrealizowanie ich w odpowiednio liczniejszej grupie seniorów oraz osób w okresie średniej dorosłości, która byłaby należycie zróżnicowana między innymi ze względu na zmienne socjodemograficzne.

Bibliografia

- Augustynek, A. (2015). *Psychopatologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Difin SA.
- CBOS (2016). *Komunikat z Badań nr 163. Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, (from:) https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_163_16.PDF (accessed on: 8.06.2022).
- CBOS (2018). *Komunikat z badań nr 62. Korzystanie z Internetu*, source: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF (access: 8.06.2022).
- CBOS (2019). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych. Raport z badań*, (from:) https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=9249205 (access: 5.01.2020).
- Cudo, A., Kopiś, N., Stróżak, P. (2016). Problematyczne używanie Internetu oraz problematyczne korzystanie z gier komputerowych wśród studentów kierunków społecznych i humanistycznych. *Hygeia Public Health*, 51(4), 389-397.
- Cypryańska, M., Bedyńska, S. (2013). Testy t-Studenta i ich nieparametryczne odpowiedniki. (in:) S. Bedyńska, M. Cypryańska (eds.), *Statystyczny drogowskaz. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, 159-193. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Daniluk, B., Borkowska, A. (2017). Rozumienie humoru przez osoby starsze i jego poznawcze uwarunkowania, *Roczniki psychologiczne*, XX(3), 513-528.
- Finogenow, M. (2013). Rozwój w okresie późnej dorosłości-szanse i zagrożenia, *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica*, 297, 93-104.
- Gaebel, W., Zielasek, J., Reed, G. M. (2017). Zaburzenia psychiczne i behawioralne w ICD-11: koncepcje, metodologie oraz obecny status. *Psychiatria Polska*, 51(2), 169-195. <https://doi.org/10.12740/PP/69660>
- Grzegorzewska, I., Cierpiatkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. (in:) B. Habrat (ed.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, 219-304. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

- Jarczyńska, J., Orzechowska, A. (2014). Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży. (in:) J. Jarczyńska (ed.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, 121-146. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Krawczyk, P., Świącicki, Ł. (2020). ICD-11 vs. ICD-10- przegląd aktualizacji i nowości wprowadzonych w najnowszej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób WHO. *Psychiatria Polska*, 54(1), 7-20.
- Leszczyńska, E. (2019). *Polacy w sieci: analiza przemian użytkowania Internetu*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Makaruk, K., Wójcik, A. (2012). *EU NET ADB, Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- M'hiri, K., Costanza, A., Khazaal, Y., Khan, R., Zullino, D., Achab, S. (2015). Problematic Internet use in Older Adults, A Critical Review of the Literature, *Journal of Addiction Research and Therapy*, 6(4), 253. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000253>
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Rola strategii radzenia sobie ze stresem w rozwoju po traumie u ratowników medycznych, *Medycyna Pracy*, 65(2), 209-217.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V Designate "Internet Addiction" a Mental Disorder? *Psychiatry*, 6(2), 31-37.
- Poprawa, R. (2011a). Problematyczne używanie Internetu- nowe wyzwania dla psychologii zdrowia. (in:) M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (ed.), *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza*, 215-243. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Poprawa, R. (2011b). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193-216.
- Rowicka, M. (2015). *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*. Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.
- Rowicka, M. (2018). *E-UZALEŻNIENIA. Teoria, profilaktyka, terapia*. Warszawa: Fundacja Praesterno.
- Topolewska, E., Skimina, E., Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2014). Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki, *Roczniki Psychologiczne*, 17(2), 367-384.
- Ulman, P. (2017). Religijność osób starszych w Polsce. Wyniki badań statystycznych, *Studia Socialia Cracoviensia* 9, 2(17), 197-210.
- Warzecha, K. (2018). *Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych. Raport merytoryczny z wykonania działań dofinansowanych z funduszu rozwiązywania problemów hazardowych w okresie 2.01.2017-30.11.2018*, (from:) https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=8591886 (access: 10.07.2020).
- Warzecha, K., Krzyżak-Szymańska, E., Wójcik, A., Żądło, T. (2016). *Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania Internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych*, (from:) https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=6826490 (access: 10.07.2020).
- Woronowicz, B. T. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne P ARPAMEDIA.
- Wójciak, A. (2022). Older adults in the internet - internet addiction and its intrapsychic correlates. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 49(1), 113-122. <https://doi.org/10.34766/fetr.v49i1.1000>