RAPORT

Dziecko w krainie smartfonów

NASK

KURATORIUM OŚWIATY
w Katowicach

RAPORT
Dziecko w krainie smartfonów

Zespół badawczy:

Kierownik Badań
dr Rafał Lange – NASK PIB

Członkowie zespołu
mgr Marcin Bochenek – NASK PIB
dr Agnieszka Wrońska – NASK PIB
mgr Dorota Niedzielska-Barczyk Kuratorium Oświaty w Katowicach

Osoby zaangażowanych w przeprowadzenie ankietowania kwestionariuszem „Internet w życiu nastolatka" – woj. śląskie

Imię i nazwisko osoby koordynującej badania na podległym terenie	Nazwa poradni
Maria Adwent	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Katowicach
Małgorzata Krakowska	Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Częstochowie
Zbigniew Sobik	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świętochłowicach
Ewa Hornik	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Piekarach Śląskich
Piotr Kowalik	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Rudzie Śl.
Sławomir Stefański	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kłobucku
Joanna Sroczyńska	Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lublińcu
Beata Kalata	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwionce-Leszczynach
Magdalena Kotowska	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pyskowicach
Michał Naczyński	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Rybniku
Robert Pawlik	Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszkowie
Joanna Berek, Aneta Jendrzej	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bytomiu
	Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Koniecpolu
Anna Badurak	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mysłowicach
Gabriela Pogorzelec	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Siemianowicach Śl.
Justyna Kenig	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach
Agnieszka Surzycka, Maria Szarzec	Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszynie
Gabriela Boujmil	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Sosnowcu
Anna Wolny	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Katowicach
Aneta Frączek	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Będzinie

Natalia Bismor-Jędrychowska Małgorzata Ślązak	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Knurowie
Dorota Czank-Wawrzyniak	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Częstochowie
Aneta Ząbczyńska	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Jastrzębiu-Zdroju
Mateusz Filipkowski, Teresa Jakubiak Jolanta Jóźwik, Justyna Wojaczek Judyta Szetlak, Elżbieta Tomas	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wodzisławiu Śl.
Elżbieta Podhorodyńska	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 2 im. ks. dra S. Wilczewskiego w Katowicach
Edward Hutyra	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Raciborzu
Agnieszka Kubacka-Dołchun	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zabrzu
Zofia Herok	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bieruniu
Dominika Ratajczyk	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Jaworznie
Dominika Bąk	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czechowicach-Dziedzicach
Alicja Lizurej	Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych PPP1 w Bielsku-Białej
Monika Oleszczuk	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mikołowie
Dorota Omyła	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Milówce
Sylwia Kusyk	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Małgorzata Kusina	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Katowicach
Wojciech Musioł	Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Bielsku-Białej Specjalistyczna Poradnia Dla Dzieci z Wadą Wzroku, Słuchu i Autyzmem
Agnieszka Matuszczyk	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Bielsku-Białej
Maria Szostak	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pszczynie
Anita Jurczyk-Gniełka	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Chorzowie
Joanna Kustwan	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tychach
Sylwia Lesiak	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowskich Górach
Grażyna Sobik	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Żorach
Marta Wdówczyk	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Sosnowcu
Sylwia Kusyk	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Dąbrowie Górniczej

ISBN 978-83-65448-07-1
Warszawa 2018, NASK Państwowy Instytut Badawczy

Wstęp

Internet zajął szczególne miejsce w naszej codzienności. Już samo zaklasyfikowanie tego zjawiska nastręcza wiele problemów. Czy Internet możemy nazwać jednym z mediów (często Internet zaliczany jest do kategorii „nowe media”)? Czy Internet możemy nazwać alternatywnym środowiskiem funkcjonowania człowieka (świat realny versus świat wirtualny)? Można także rozpatrywać Internet w kategorii „narzędzia”. Jak każde narzędzie – z jednej strony jest niezwykle przydatnym instrumentem, z drugiej zaś, przy nieodpowiednim wykorzystaniu, może przynosić szkody dla społeczeństwa i jednostki. Jak pokazują badania społeczne i codzienna obserwacja, młode osoby intensywnie korzystają z Internetu, przez co biorą czynny udział w kreowaniu wirtualnej rzeczywistości, wpływając na jej kształt, wygląd i zasoby.

Już od najmłodszych lat życia cyfrowy świat towarzyszy dzieciom w ich aktywnościach poznawczych, rekreacyjnych i interakcyjnych (A. Wrońska, R. Lange 2016). Z deklaracji polskich nastolatków wynika, iż praktycznie całe młode pokolenie korzysta z Internetu (0,7 proc. nie korzysta w ogóle). Zdecydowana większość deklaruje, że korzysta z Internetu wiele razy dziennie lub cały czas, w domu (80,0 proc.), w szkole (39,2 proc.), u znajomych (32,4 proc.), w miejscach publicznych, gdzie jest dostępna sieć WiFi (29,7 proc.), często kilka godzin dziennie (M. Tanaś, 2016). Duża część młodych użytkowników sieci korzysta z urządzeń mobilnych, co oznacza, że Internet towarzyszy nastolatkom praktycznie w ciągu całego dnia.

Korzystania z urządzeń mobilnych nie można rozpatrywać wyłącznie w kontekście wygody. Smartfon, tablet rzeczywiście pozwalają na swobodny dostęp do sieci nie tylko w domu, w szkole, ale także dziś w praktycznie każdym miejscu. Urządzenia mobilne daję jednak użytkownikom o wiele więcej niż tylko wygodę użytkowania. Pozwalają bowiem na pozostawanie w sieci, pozostawanie online praktycznie przez cały czas. Z punktu widzenia badawczego warto zauważyć, iż definicja bycia „online” wymaga doprecyzowania. Zmieniają także sposób wykorzystywania Internetu, a wreszcie, można zaryzykować tezę, iż tworzą specyficzne środowisko oparte w dużej mierze na systemie aplikacji.

Wykorzystanie sieci przez młodych internautów do różnych rodzajów aktywności – nauki, rozrywki, komunikacji, rozwijania zainteresowań – jest nieodłącznym elementem ich funkcjonowania w dzisiejszym świecie. Wielu z nich korzysta z Internetu w sposób umiarkowany, lecz duża część hiperintensywnie. Zjawisko spędzania zbyt dużej ilości czasu w sieci oraz silne zaangażowani w aktywności online jest obecnie na tyle powszechne, że w literaturze można spotkać pojęcia takie jak „uzależnienie od Internetu (ang. Internet Addiction Disorder)”, „siecioholizm”, „nadużywanie Internetu”, czy „Problematyczne Użytkowanie Internetu (ang. Problematic Internet Use).

Wśród specjalistów, zajmujących się problematyką, nie ma zgody, co do tego, czy problem nadużywania Internetu powinien być rozpatrywany w kategoriach uzależnienia. Uzależnienie, zdaniem części badaczy, nie może mieć zastosowania z uwagi na fakt przyporządkowania pojęcia „uzależnienie" grupie uzależnień fizjologicznych (alkohol, substancje psychotropowe, nikotyna). Natomiast, zdaniem innych, „uzależnienie od Internetu" mieści się w grupie uzależnień behawioralnych, co daje podstawę do stosowania tego terminu również w kontekście Internetu. Coraz częściej w literaturze można spotkać pojęcie „Problematyczne używanie Internetu" (PUI) określane jako nałogowe zaangażowanie w korzystanie z sieci. Termin ten ma wymiar bardziej neutralny i nie przesądza o charakterze zjawiska, ani o jego trwałości i nie jest powiązany również z żadną nozologią psychiatryczną (R. Poprawa 2012). Problematyczny charakter zaangażowania w używanie Internetu, nie wynika z ilości czasu spędzonego w Internecie (chociaż zmienna ta może korelować z PUI), lecz z problemów związanych z trudnościami funkcjonowaniu jednostki, zarówno w sferze behawioralnej, przystosowawczej, emocjonalnej, jak i zdrowotnej.

Niezależne od dyskusji definicyjnych, problem związany z nadmiernym korzystaniem z sieci istnieje, a nadużywanie sieci związane jest nie tylko z czasem i intensywnością korzystania z sieci, ale odczuwaniem potrzeby korzystania z sieci z jednoczesną utratą kontroli nad planowanym czasem aktywności w sieci, a co za tym idzie zaniedbywaniem innych aspektów życia oraz wiąże się ze szkodliwymi społecznie zachowaniami.

Wraz z początkiem funkcjonowania Internetu i używania go przez różne grupy społeczne zaczęto przeprowadzać pierwsze badania, które już wówczas wskazywały na pojawienie się zjawiska związanego z problemem nadużywania czy uzależnienia od Internetu. I choć wydawać by się mogło, że problem jest stosunkowo nowy, to już pod koniec lat 90 ubiegłego wieku został dostrzeżony oraz podjęto pierwsze próby definicji pojęcia „Problematycznego Korzystania z Internetu" (Young, 1996). Świadomość i znajomość różnorodnych zagrożeń związanych z nieumiejętnym wykorzystaniem komputera i innych mediów jest dziś bardzo ważnym elementem wiedzy zarówno dzieci, jak i ich rodziców i opiekunów. Nauczenie bezpiecznego, a jednocześnie twórczego korzystania z mediów elektronicznych, zapobieganie uzależnieniom oraz przeciwdziałanie zagrożeniom staje się jednym z ważnych zadań, przed którym stają nie tylko rodzice i nauczyciele, ale również instytucje, organizacje pozarządowe oraz służby publiczne.

Dziecko wymaga nie tylko edukacji, ale przede wszystkim wyjątkowej opieki i wsparcia środowiska wychowawczego. Stąd komunikacja społeczna ukierunkowana na popularyzację i promocję idei bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników Internetu jest bardzo ważnym obszarem badań, edukacji i profilaktyki, a tematyka zakresu i sposobów korzystania z nowych technologii wymaga wnikliwej uwagi, pogłębionych badań, obserwacji i wielowymiarowego opisu zjawiska.

Dlatego, Kuratorium Oświaty w Katowicach oraz NASK Państwowy Instytut Badawczy realizują wspólny projekt, którego pierwszym etapem jest przeprowadzenie badań i opracowanie raportu, drugim zaś przygotowanie rekomendacji wraz z propozycjami zajęć profilaktycznych dla uczniów szkół podstawowych. Projekt nie powstałby gdyby nie zainteresowanie tematyką i wsparcie wielu przedstawicieli środowiska oświatowego z woj. śląskiego. Zapraszamy do lektury.

Dobór próby

Celem badań ilościowych jest uzyskanie wyników, które można estymować na całą populację. Warunkiem estymacji jest reprezentatywność próby badawczej. Inaczej mówiąc, musi to być próba losowa, czyli próba, której reprezentatywność w oparciu o prawa statystyki jesteśmy w stanie ocenić. W badaniach społecznych stosowane są rozmaite metody losowego doboru próby – próbkowania. Niekiedy są one specyficznie dostosowane do rodzaju badania: proste próbkowanie losowe, próbkowanie systematyczne, próbkowanie warstwowe (stratyfikacyjne), próbkowanie wielostopniowe oraz próbkowanie grupowe (cluster sampling). Do badań – z powodu technicznej złożoności stworzenia operatu imiennego wszystkich uczniów – zostało wykorzystane próbkowanie grupowe. Polega ono na wstępnym wyborze grup zamiast jednostek, a następnie badanie wszystkich jednostek w obrębie grupy. Można wylosować klasy szkolne, jednostki wojskowe czy zakłady pracy, a następnie badać wszystkie osoby z tak wylosowanej grupy.

Jednostką losowania w naszym badaniu były klasy szkolne (6 i 7 szkoły podstawowej). Losowanie zostało zwarstwowane dwoma zmiennymi niezależnymi: terytorium (powiat) oraz typ gminy (miejska wiejska+miejsko-wiejska). Liczba klas w każdym klastrze została wylosowana proporcjonalnie do liczby uczniów 6 i 7 klasy podstawowej w każdym powiecie. Dzięki tej procedurze uzyskaliśmy próbę 130 klas. Przy założeniu minimalnej liczebności (19-20 osób w klasie), ostatecznie otrzymaliśmy próbę respondentów indywidualnych na poziomie n=ok. 2600 (patrz Tabela 1). W trakcie badań nie udało się zrealizować wywiadów w 4 szkołach. Niemniej jednak ostateczna wielkośc próby, jaką uzyskaliśmy w badaniu, wyniosła n=2706, a estymatory płci respondentów i typu gminy nie zostały zachwiane.

Tabela 1. Próba badawcza wg powiatu, rodzaju gminy i klasy.

	6_wiejska	7_wiejska	6_miejska	7_miejska
Powiat będziński	1	1	1	1
Powiat bielski	2	3	1	0
Powiat bieruńsko-lędziński	0	1	1	0
Powiat cieszyński	2	2	1	1
Powiat częstochowski	2	2	0	0
Powiat gliwicki	1	2	1	0
Powiat kłobucki	1	1	0	0
Powiat lubliniecki	1	1	0	0
Powiat m. Bielsko-Biała	0	0	2	2
Powiat m. Bytom	0	0	2	2
Powiat m. Chorzów	0	0	2	2
Powiat m. Częstochowa	0	0	3	3
Powiat m. Dąbrowa Górnicza	0	0	1	2
Powiat m. Gliwice	0	0	2	3
Powiat m. Jastrzębie-Zdrój	0	0	1	1
Powiat m. Jaworzno	0	0	1	1
Powiat m. Katowice	0	0	3	3
Powiat m. Mysłowice	0	0	1	1
Powiat m. Piekary Śląskie	0	0	1	1
Powiat m. Ruda Śląska	0	0	2	2
Powiat m. Rybnik	0	0	2	2
Powiat m. Siemianowice Śląskie	0	0	1	1
Powiat m. Sosnowiec	0	0	2	3
Powiat m. Świętochłowice	0	0	1	1
Powiat m. Tychy	0	0	2	2
Powiat m. Zabrze	0	0	2	2
Powiat m. Żory	0	0	1	1
Powiat mikołowski	0	1	2	1
Powiat myszkowski	1	0	0	1
Powiat pszczyński	1	2	1	0
Powiat raciborski	0	2	1	0
Powiat rybnicki	0	1	1	0
Powiat tarnogórski	1	1	1	1
Powiat wodzisławski	1	1	1	2
Powiat zawierciański	1	1	1	1
Powiat żywiecki	1	3	1	0
Ogółem	16	25	46	43

Narzędzia

Metody ilościowe nie pozostawiają dużego pola manewru w doborze technik badawczych. Podstawową techniką badawczą jest sondaż przeprowadzany na dużych próbach. Pozwala on na określenie zasięgu, stopnia, kierunku i natężenia interesującego zjawiska. Pod względem opisu dużych populacji oraz kosztów badania takie uważane są za najlepszą dostępną metodę w zbieraniu surowych danych.

Elementem wyboru badacza jest zatem narzędzie badawcze, czyli przedmiot używany do zbierania danych. W przypadku badań ilościowych jednym z nich jest kwestionariusz ankiety. Kwestionariusz ankiety (potocznie nazywany „ankietą") to standaryzowana technika otrzymywania informacji w formie pisemnej.

Reasumując, zgodnie z celem badawczym (przesiewowe rozpoznanie problematycznego użytkowania internetu wśród nastolatków), do naszych badań wybrany został jednorazowy sondaż na reprezentatywnej próbie losowej. Natomiast, jako narzędzie badawcze został użyty kwestionariusz ankiety. Narzędzie badawcze (ankieta) składało się z trzech zbiorów pytań: **1)** polskiej adaptacji testu IAT - **TPUI22**, **2)** testu **E-SAPS18** oraz **3) serii pytań o emocjonalne i behawioralne wskaźniki** Problematycznego Używania Internetu.

Najbardziej popularnym na świecie narzędziem do diagnozowania uzależnienia od Internetu jest test opracowany w 1998 roku przez amerykańską psycholog Kimberly Young o nazwie **Internet Addiction Test (IAT)**. Ma on obecnie najlepiej udokumentowane właściwości psychometryczne i doczekał się największej liczby adaptacji na świecie. Występuje w wersji chińskiej, angielskiej, francuskiej, włoskiej i tureckiej. Na potrzeby niniejszych badań została wykorzystana polska adaptacja IAT – Test Problematycznego Używania Internetu, dokonana przez Ryszarda Poprawę. Dzięki wysokim walorom psychometrycznym adaptacji R. Poprawy test ten rekomendowany jest jako rzetelne i trafne narzędzia pomiaru do wstępnego diagnozowania PUI (R. Poprawa, 2012).

Natomiast, do pomiaru Problematycznego Używania Internetu za pomocą smartfonu został wykorzystany test **E-SAPS18**, który jest również adaptacją wspomnianego już testu Young. Wewnętrzna spójność E-SAPS18 jest bardzo dobra (Cronbacha $\alpha = 0{,}87$), a ważność testu została potwierdzona w badaniach Simiskera (Simisker, 2014) i Chinga (Ching, 2015). E-SAPS18 jest instrumentem pomiarowo rzetelnym i może być używany do przesiewania osób, które potencjalnie mogą być uzależnione od używania smartfonów. Jest to pierwszy tak kompleksowy kwestionariusz w europejskiej przestrzeni badawczej.

Blok pytań o wskaźniki behawioralne zawierał pytania m.in. o sposoby i częstotliwość korzystania z internetu, miejsce internetu w scenariuszu dnia itp.

Ze względu na ograniczenia finansowe oraz techniczne, jako tzw. „nośnik narzędzia badawczego“ przyjęto „ankietę audytoryjną“, wręczaną do samodzielnego wypełnienia grupie osób zgromadzonych w jednym miejscu: w sali szkolnej. Ten rodzaj „nośnika“ został wybrany także ze względu na dużą zwrotność ankiet, krótki czas badania, niskie koszty, relatywnie łatwą organizację pomiaru oraz znane i zbliżone warunki prowadzenia pomiaru.

WYNIKI

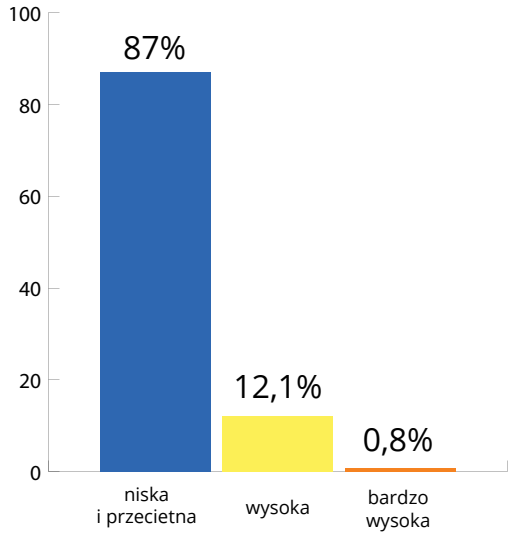
1) Internet stacjonarny – test TPUI22

Według otrzymanych deklaracji respondentów, problematycznym użytkowaniem Internetu PUI (za pomocą urządzeń stacjonarnych: komputer, laptop itp.) charakteryzuje się 12,9% populacji, co w porówaniu do kohorty młodzieży do 24 roku życia, jest wynikiem bardzo zbliżonym (16,4%). Jednakże – jak pokazują badania na populacjach globalnych – odsetek osób z problematycznym użytkowaniem Internetu wzrasta z wiekiem, aż do do momentu wejścia ich na rynek pracy. Kategorie „wysoka" i „bardzo wysoka" są etykietami „alertowymi" tj. opisują osoby, które w perspektywie stanu ich zdrowia somatycznego i psychicznego, powinny podjąć kroki zmierzające do istotnego ograniczenia korzystania z Internetu. Wyniki testu nie korelują z płcią lub statusem. Populacja pod tym względem badana jest homogeniczna.

Tabela 2. Wyniki testu TPUI22 wśród uczniów 6 i 7 klas szkoły podstawowej.

	Częstość	Procent
niska i przeciętna	2071	87,0
wysoka	289	12,1
b. wysoka	20	0,8
ogółem	2380	100,0

Wykres 1. Wyniki testu TPUI22 wśród uczniów 6 i 7 klas szkoły podstawowej.



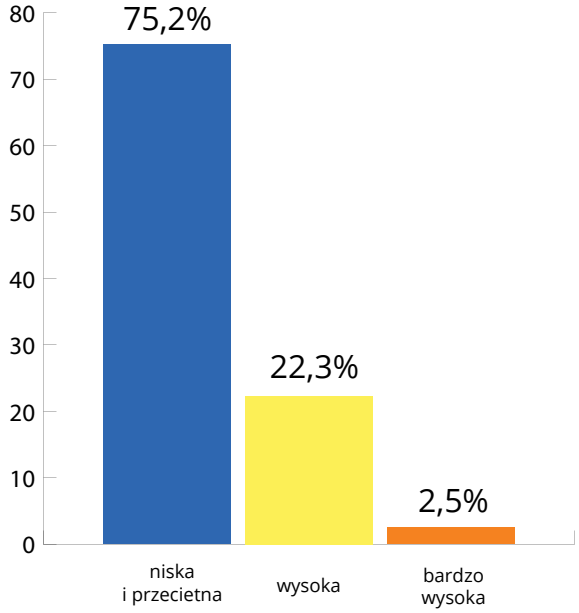
2) Internet mobilny – Test E-SAPS18.

Problematyczne użytkowanie Internetu przy wykorzystaniu smartfonów dotyczy praktycznie co czwartego nastolatka z 6 i 7 klasy podstawowej (patrz Tabela 3). Zjawisko to dotyka zdecydowanie częściej dziewczęta niż chłopców (patrz Tabela 4).

Tabela 3. Wyniki testu E-SAPS18 wśród uczniów 6 i 7 klas szkoły podstawowej.

	Częstość	Procent
niska i przeciętna	2022	75,2
wysoka	600	22,3
b. wysoka	68	2,5
ogółem	2690	100,0

Wykres 2. Wyniki testu E-SAPS18 wśród uczniów 6 i 7 klas szkoły podstawowej.



Porównując wyniki testu TPUI22 i E-SAPS18, można zauważyć, że problematyczne użytkowanie Internetu mobilnego dotyczy dwa razy większego odsetka badanej populacji (patrz Wykres 3). Analiza statystyczna wykazała, że problematyczne użytkowanie Internetu za pomocą urządzeń stacjonarnych jest bardzo silnie skorelowane z korzystaniem z Internetu mobilnego, tzn. że osoby nadużywające Internet mobilny, czynią tak również w domu za pomocą swoich komputerów stacjonarnych.

Wykres 3. Porównanie wyników testu TPUI22 i E-SAPS18 wśród uczniów 6 i 7 klas szkoły podstawowej.

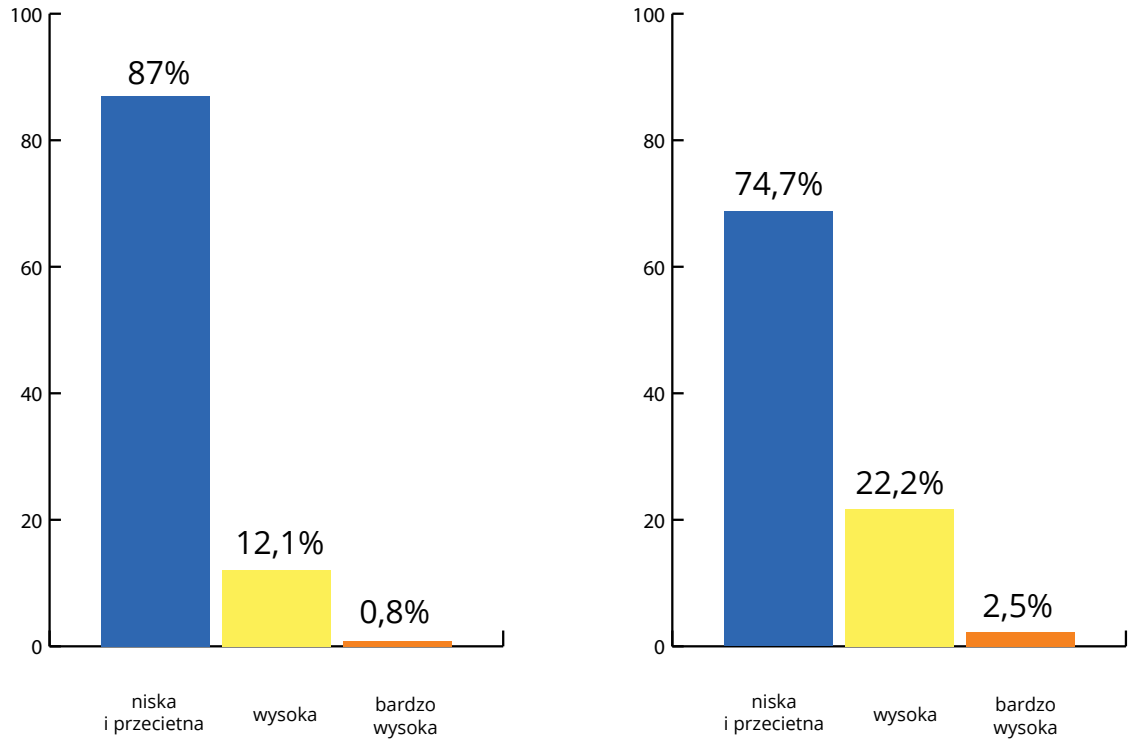


Tabela 4. Tabela krzyżowa zmiennej „Płeć" i wyników testu E-SAPS18 wśród uczniów 6 i 7 klas szkoły podstawowej.

		Płeć		Ogółem
		Kobieta	Mężczyzna	
niska i przeciętna	Liczebność	963	1041	2004
	% z Płeć	69,8%	81,1%	75,2%
wysoka	Liczebność	367	226	593
	% z Płeć	26,6%	17,6%	22,3%
b. wysoka	Liczebność	50	17	67
	% z Płeć	3,6%	1,3%	2,5%
ogółem	Liczebność	1380	1284	2664
	% z Płeć	100,0%	100,0%	100,0%

P=0,000; df=2, G=0,299

W porównaiu do kohorty studentów, otrzymany wynik testu E-SAPS18 jest stosunkowo niski, niemniej jednak badane nastolatki są dopiero na początku tzw. „kariery

uzależnienia", a problematyczne użytkowanie Internetu mobilnego może wywoływać poważne konsekwencje u młodych ludzi. Dlatego rodzice i wychowawcy powinni zwrócić szczególną uwagę na ten aspekt aktywności swoich podopiecznych.

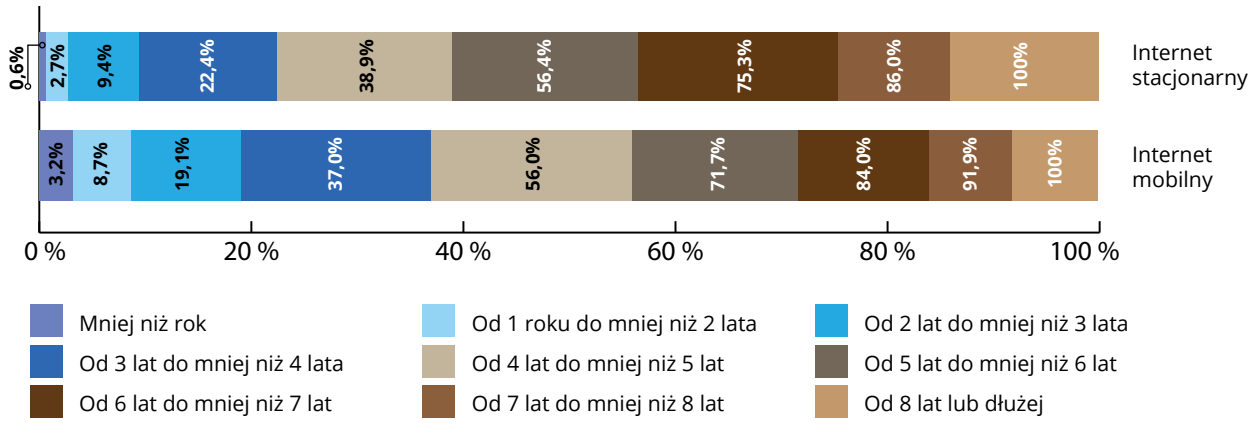
3) Internet stacjonarny i mobilny – inicjacja.

Średni czas (mediana) rozpoczęcia użytkowania Internetu przez młodych respondentów to 5-6 lat dla Internetu stacjonarnego i 4-5 lat dla smartfonów (patrz Tabela 5). Można zatem wnioskować, że dla badanych Internet jest narzędziem już bardzo dobrze znanym, w którym poruszają się sprawnie i bez lęku związanego z nowością technologii. Jednocześnie, jak pokazują badania społeczne, wcześniejszy kontakt z tą technologią sprzyja nawykom o charakterze uzależnienia.

Tabela 5. Rozkład odpowiedzi na pytanie o czas rozpoczęcia użytkowania Internetu stacjonarnego i mobilnego.

	Stacjonarny			Mobilny		
	Częstość	Procent	Procent sk.	Częstość	Procent	Procent sk.
Mniej niż rok	17	,6	,6	86	3,2	3,2
Od 1 roku do mniej niż 2 lata	57	2,1	2,7	146	5,4	8,7
Od 2 lat do mniej niż 3 lata	179	6,7	9,4	280	10,4	19,1
Od 3 lat do mniej niż 4 lata	351	13,0	22,4	481	17,9	37,0
Od 4 lat do mniej niż 5 lat	444	16,5	38,9	510	19,0	**56,0**
Od 5 lat do mniej niż 6 lat	470	17,5	**56,4**	419	15,6	71,7
Od 6 lat do mniej niż 7 lat	509	18,9	75,3	332	12,4	84,0
Od 7 lat do mniej niż 8 lat	286	10,6	86,0	210	7,8	91,9
Od 8 lat lub dłużej	378	14,0	100,0	218	8,1	100,0
Ogółem	2691	100,0				

Wykres 4. Rozkład odpowiedzi na pytanie o czas rozpoczęcia użytkowania internetu stacjonarnego i mobilnego.



4) Internet stacjonarny i mobilny – czas użytkowania.

Respondenci deklarują, iż średno każdego dnia wpatrują się w monitor komputera ok. 2,5 godz., a w monitor smartfona 3 godz. (mediana), (patrz Tabela 6). Ilość czasu spędzonego w Internecie w sposób oczywisty bardzo mocno wpływa na występowanie symptomów problematycznego uzytkowania Internetu (analiza regresji liniowej).

Tabela 6. Miary tendencji centralnej ilości czasu dziennego użytkowania internetu stacjonarnego i mobilnego (w godzinach).

	Stacjonarny	Mobilny
N	2614	2562
Średnia	3,1	4,0
Mediana	2,5	3,0
Dominanta	2,0	2,0

Czas korzystania z Internetu mobilnego jest proporcjonalny do nawyku sprawdzania/ zaglądania do smartfona. Średnio w badanej populacji liczba takich aktywności wynosi ok. 12 dziennie, jednakże aż 25% badanych zadeklarowało, że liczba ta wynosi 30 i więcej (patrz Tabela 7).

Tabela 7. Miary tendencji centralnej liczby dziennego sprawdzania/zaglądania do swojego smartfona.

N	2562
Dominanta	10,00
Kwartyl I	5,0
Mediana	12,0
Kwartyl III	30,0

Pomimo stosunkowo dużego dziennego czasu korzystania ze smartfona, aktywność telefoniczna za pomocą tego narzędzia u większości badanych nie jest duża. Respondenci średnio (mediana) dziennie wykonują i otrzymują po 3 połączenia telefoniczne, wysyłają i otrzymują po 5 sms-ów (patrz Tabela 8). Aczkolwiek, jak pokazuje tabela, ¼ badanej populacji wysyła 25 sms-ów i więcej, a odbiera 30 sms-ów i więcej dziennie, a analiza regresji liniowej wskazuje, że problematycznemu użytkowaniu smartfona sprzyja duża liczba połączeń telefonicznych.

Tabela 8. Miary tendencji centralnej dziennej liczby połączeń telefonicznych, sms-ów, e-maili.

		Liczba połączeń telefo-nicznych wyko-nanych dziennie	Liczba otrzyma-nych te-lefonów dziennie	Liczba SMS-ów wysła-nych dziennie	Liczba SMS-ów odebra-nych dziennie	Liczba E-maili wysła-nych dziennie	Liczba E-maili odebra-nych dziennie
N	Ważne	2653	2640	2577	2569	2611	2595
Mediana		3,00	3,00	5,00	5,00	,00	,00
Dominanta		2,00	2,00	,00	,00	,00	,00
Percentyle	Kwartyl I	2,00	2,00	1,0	2,00	,00	,00
	Mediana	3,00	3,00	5,00	5,00	,00	,00
	Kwartyl III	5,00	5,00	25,00	30,00	,00	2,00

Warto wspomnieć także, iż w badanej populacji średnia liczba aplikacji na smartfonie wynosi 10, natomiast czwarta część populacji ma na swoim smartfonie 20 aplikacji i więcej, (patrz Tabela 9). Analiza statysyczna nie wykazała korelacji liczby aplikacji z wysokimi wskaźnikami w teście E-SAPS18 czy TPUI22.

Tabela 9. Miary tendencji centralnej liczby aplikacji na smartfonie.

N	Ważne	2638
Średnia		17,11
Mediana		10,00
Dominanta		10,00
Percentyle	25	5,00
	50	10,00
	75	20,00

Ważną informacją dla rodziców jest to, że czas korzystania ze smartfona jest silnie skorelowany z dostepności domowej sieci WIFI i z wysokimi wartościami w teście E-SAPS18. Spośród respondentów 94,4% wskazało, że ma taki dostęp w swoim gospodarstwie domowym.

5) Internet stacjonarny i mobilny – cele użytkowania.

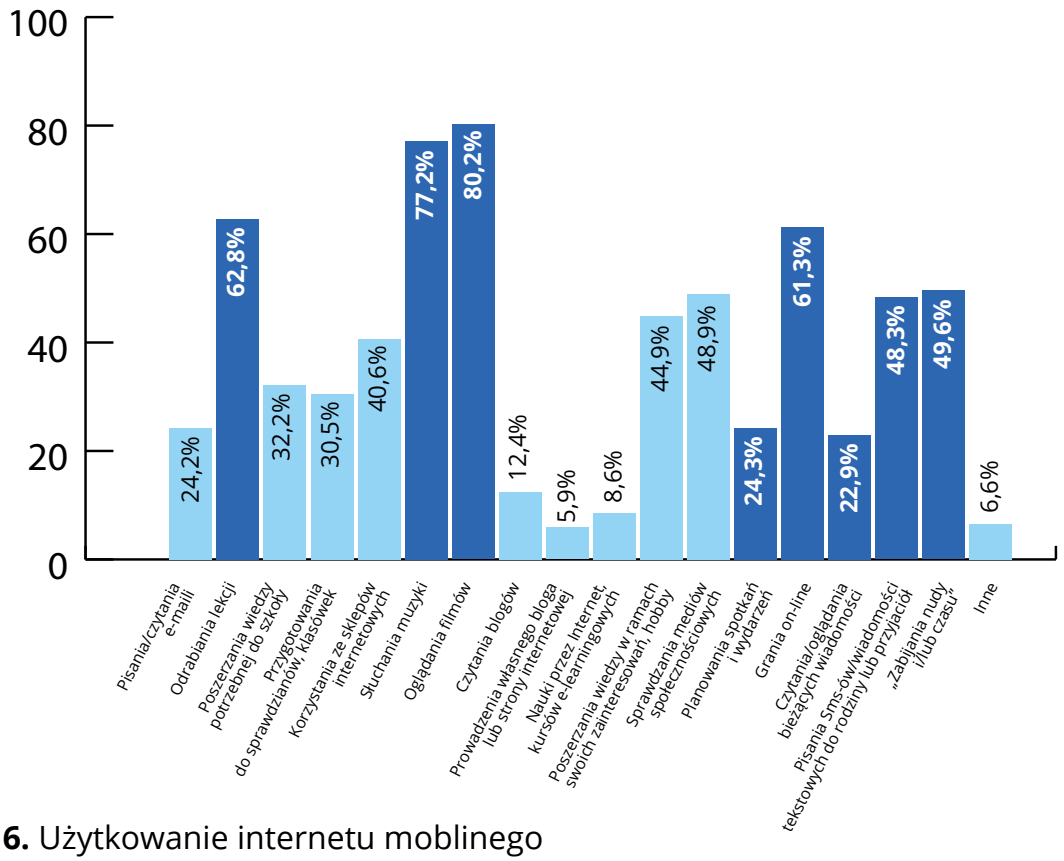
Internet na urządzeniach stacjonarnych najczęściej jest wykorzystywany do oglądania filmów (80,2%), słuchania muzyki (77,2%), gier online (61,3%) i odrabiania lekcji (62,8%). Internet mobilny to najczęściej: słuchanie muzyki (84,6%), oglądanie filmów (73,1%), czytania/oglądania bieżących wiadomości (69,7%), „zabijania nudy i/lub czasu" (65,7%), (patrz Tabel 10).

Porównanie wyników Internetu stacjonarnego i mobilnego pokazuje nieco odmienne sposoby użytkowania. Internet stacjonarny częściej od mobilnego jest wykorzystywany do odrabiania lekcji, grania online, oglądania filmów, pisania sms-ów/wiadomości tekstowych do rodziny lub przyjaciół. Natomiast smartfon częściej jest wykorzystywany do czytania/oglądania bieżących wiadomości, „zabijania nudy i/lub czasu", planowania spotkań i wydarzeń i słuchania muzyki.

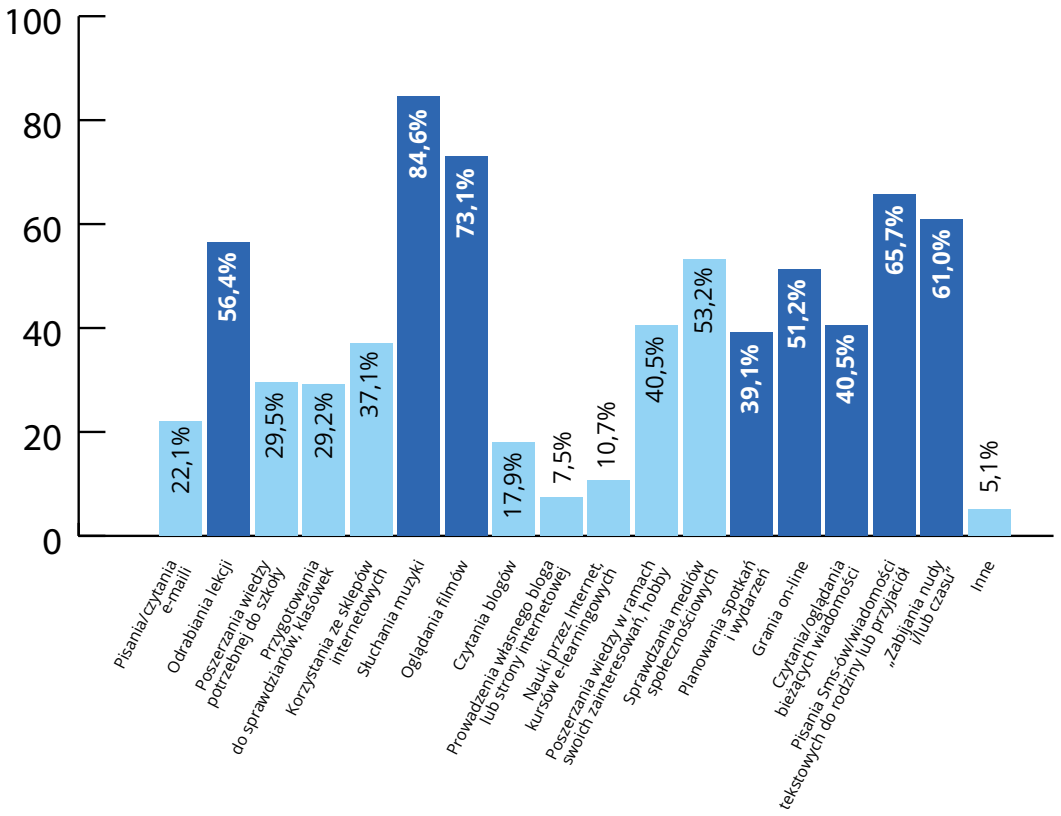
Tabela 10. Rozkład odpowiedzi na pytanie o sposoby użytkowania Internetu stacjonarnego i mobilnego.

	Stacjonarny		Mobilny	
	N	Procent	N	Procent
Pisania/czytania e-maili	652	24,2%	591	22,1%
Odrabiania lekcji	1692	**62,8%**	1511	**56,4%**
Poszerzania wiedzy potrzebnej do szkoły	868	32,2%	791	29,5%
Przygotowania do sprawdzianów, klasówek	822	30,5%	782	29,2%
Korzystania ze sklepów internetowych	1094	40,6%	995	37,1%
Słuchania muzyki	2080	**77,2%**	2268	**84,6%**
Oglądania filmów	2162	**80,2%**	1958	**73,1%**
Czytania blogów	335	12,4%	480	17,9%
Prowadzenia własnego bloga lub strony internetowej	158	5,9%	202	7,5%
Nauki przez Internet, kursów e-learningowych	231	8,6%	287	10,7%
Poszerzania wiedzy w ramach swoich zainteresowań, hobby	1210	44,9%	1085	40,5%
Sprawdzania mediów społecznościowych	1317	48,9%	1425	53,2%
Planowania spotkań i wydarzeń	654	**24,3%**	1049	**39,1%**
Grania on-line	1653	**61,3%**	1372	**51,2%**
Czytania/oglądania bieżących wiadomości	618	**22,9%**	1869	**40,5%**
Pisania Sms-ów/wiadomości tekstowych do rodziny lub przyjaciół	1302	**48,3%**	1085	**65,7%**
„Zabijania nudy i/lub czasu"	1338	**49,6%**	1761	**61,0%**
Inne	179	6,6%	1634	5,1%
Ogółem	18365	681,4%	21281	794,1%

Wykres 5. Użytkowanie internetu stacjonarnego



Wykres 6. Użytkowanie internetu moblinego

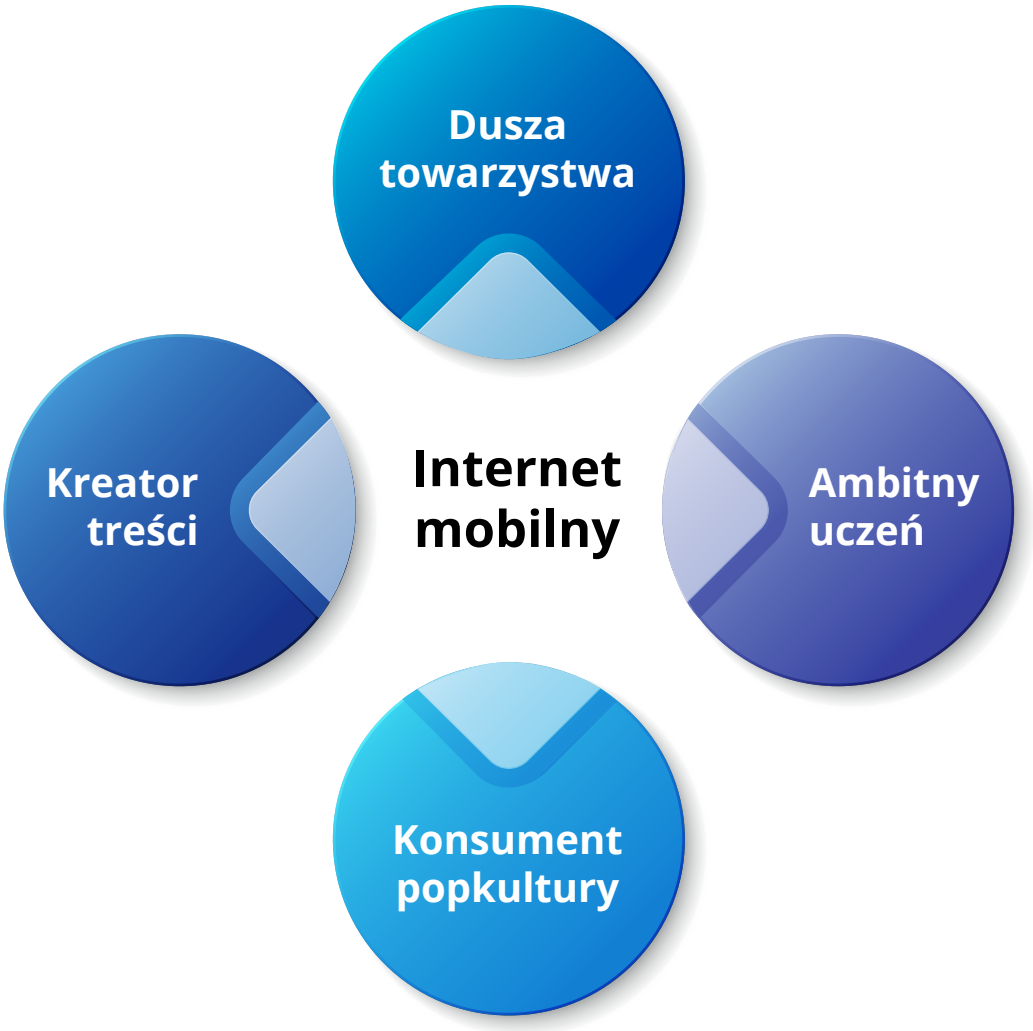


Dzięki statystycznej analizie redukcji danych zostały wyodrębnione nastepujące kategorie, style korzystaniu z Internetu (wg celu użytkowania):

Internet mobilny:

- **Dusza towarzystwa** (pisanie sms-ów/wiadomości, sprawdzania mediów społecznościowych, robienie zdjęć, planowanie spotkań i wydarzeń, korzystania ze sklepów internetowych;
- **Ambitny uczeń** (poszerzanie wiedzy potrzebnej do szkoły, nauka przez Internet, odrabianie lekcji, poszerzanie wiedzy w ramach swoich zainteresowań, uprawianie hobby);
- **Konsument popkultury** (granie online, ogladanie filmów, zabijanie nudy i/lub czasu, słuchanie muzyki);
- **Kreator treści** (prowadzenia własnego bloga lub strony internetowej, czytanie blogów, pisanie/czytanie e-maili).

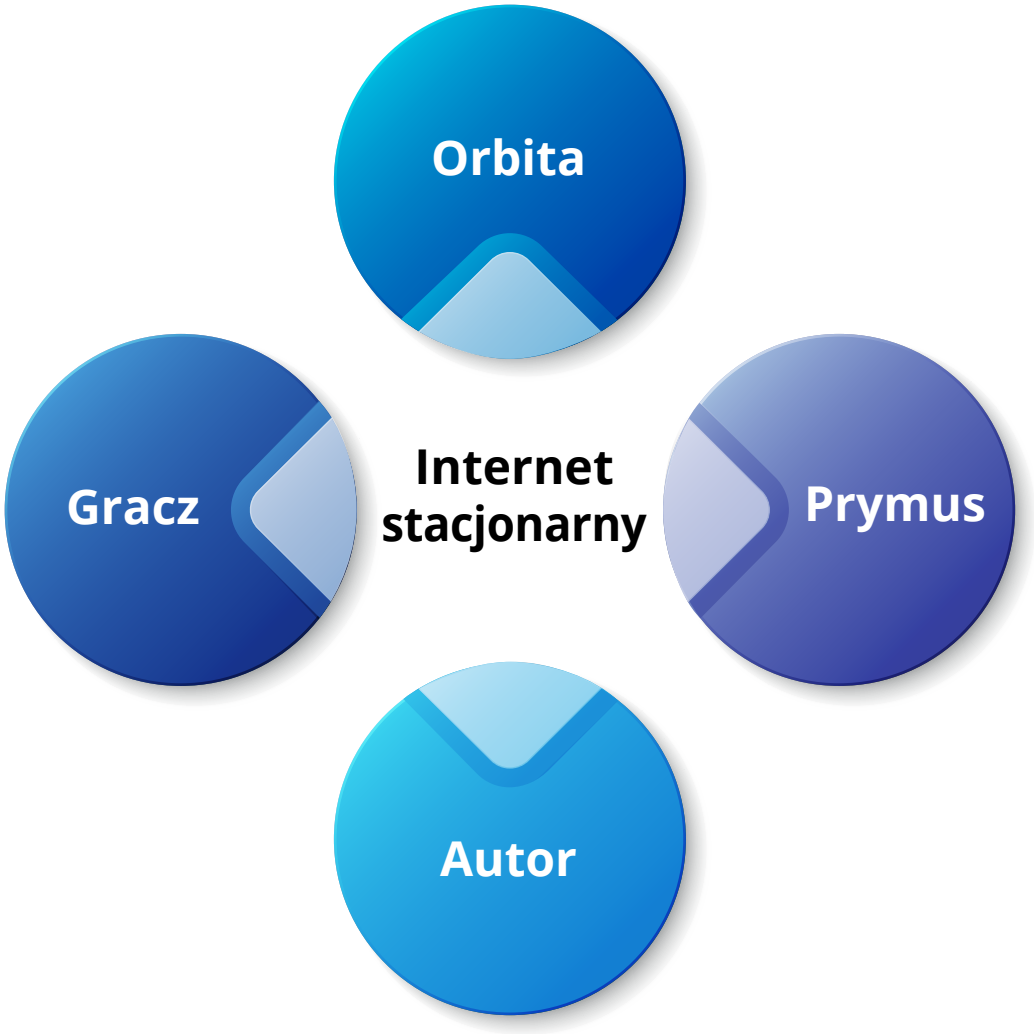
Rysunek 1. Typy użytkowników internetu mobilnego.



Internet stacjonarny bardziej ujednolica style użytkowania. Mamy tutaj dominujący styl łączący wiele elementów spośród różnych aktywności oraz trzy style silnie wyspecjalizowane, ponieważ obejmują tylko pojedyncze cele użytkowania:

- **Orbita** (pisanie sms-ów/wiadomości, sprawdzania mediów społecznościowych, planowanie spotkań i wydarzeń, korzystania ze sklepów internetowych; ogladanie filmów, zabijanie nudy i/lub czasu, słuchanie muzyki, przygotowanie do sprawdzianów, klasówek, poszerzanie wiedzy w ramach swoich zainteresowań, hobby);
- **Prymus** (poszerzanie wiedzy potrzebnej do szkoły, nauka przez internet, odrabianie lekcji);
- **Gracz** (granie online);
- **Autor** (aktywność twórcza/ prowadzenie bloga).

Rysunek 2. Typy użytkowników internetu stacjonarnego.



Spośród analizowanych celów (postrzeganych społecznie zarówno pozytywnie, jak i negatywnie) użytkowania Internetu stacjonarnego największą predykcją na wysokie wartości w analizowanym teście uzyskały:

- granie online;
- korzystanie ze sklepów internetowych;
- czytanie blogów;
- aktywność twórcza online, prowadzenie własnego bloga lub strony internetowej.

Na problematyczne użytkowanie internetu mobilnego największy wpływ mają (postrzegane społecznie zarówno pozytywnie, jak i negatywnie) następujące sposoby użytkowania, które istotnie wydłużają czas bycia online:

- zabijanie nudy/I lub czasu;
- planowanie spotkań i wydarzeń;
- granie online;
- czytanie blogów;
- prowadzenie własnego bloga;
- korzystanie ze sklepów internetowych;
- odrabianie lekcji.

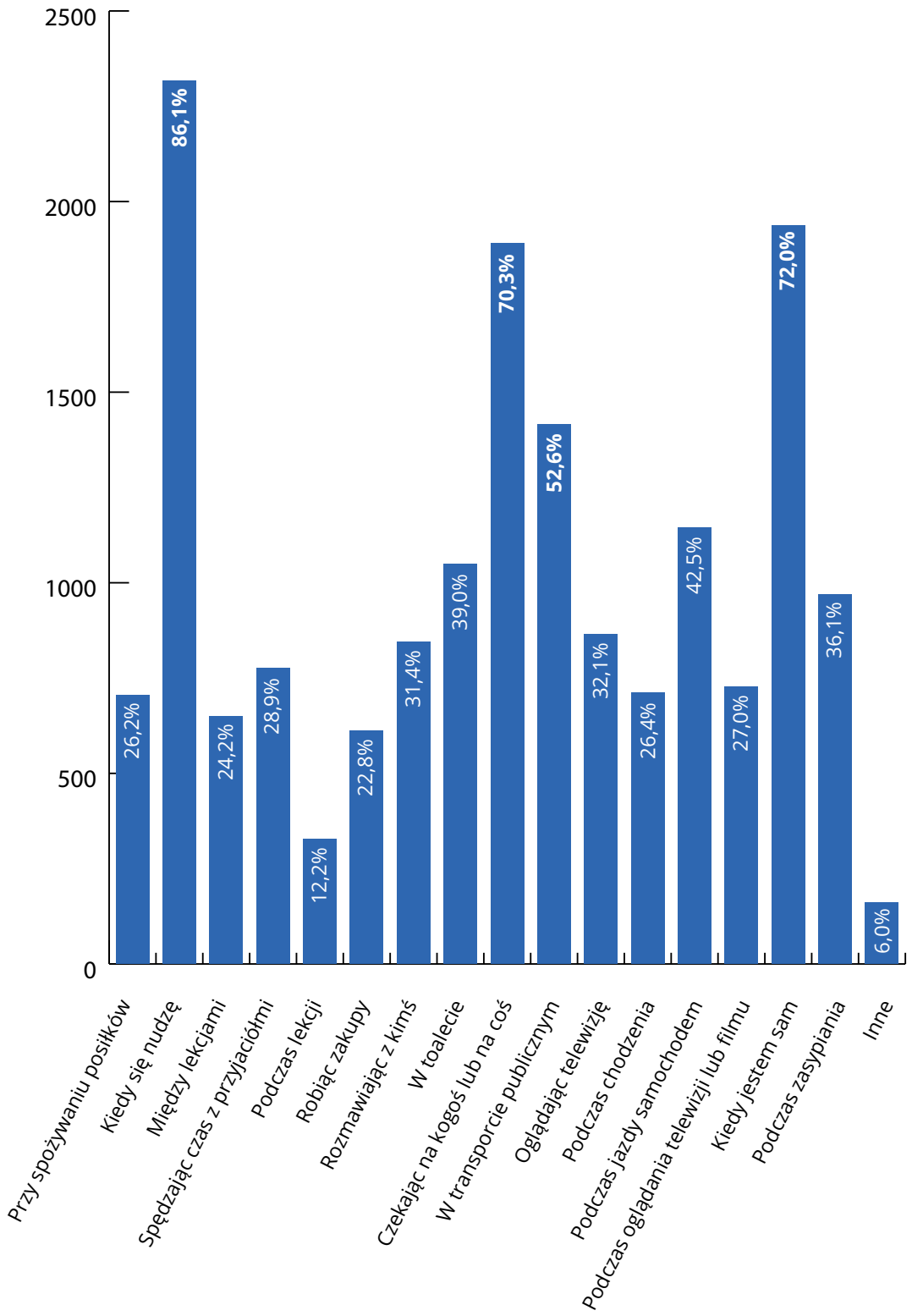
6) Internet mobilny – miejsce użytkowania.

Odpowiedzi na pytanie o miejsce korzystania ze smartfona, pokazuje, że respondenci najczęściej korzystają z niego, gdy się nudzą (86,1%), są sami (72,0%), czekają na kogoś lub coś (70,3%) lub korzystają z komunikacji publicznej (52,6%), (patrz Tabela 11).
Dla młodych osób Internet mobilny jest zatem sposobem interakcji z najbliższym otoczeniem społecznym w momentach, kiedy pozostają bez bezpośrednich bodźców, i/lub w sytuacjach, które wywołują u nich dyskomfort.

Tabela 11. Rozkład odpowiedzi na pytanie o miejsce użytkowania Internetu mobilnego.

	N	Procent
Przy spożywaniu posiłków	704	26,2%
Kiedy się nudzę	2316	**86,1%**
Między lekcjami	650	24,2%
Spędzając czas z przyjaciółmi	776	28,9%
Podczas lekcji	327	12,2%
Robiąc zakupy	612	22,8%
Rozmawiając z kimś	844	31,4%
W toalecie	1049	39,0%
Czekając na kogoś lub na coś	1891	**70,3%**
W transporcie publicznym	1415	**52,6%**
Oglądając telewizję	864	32,1%
Podczas chodzenia	711	26,4%
Podczas jazdy samochodem	1144	42,5%
Podczas oglądania telewizji lub filmu	727	27,0%
Kiedy jestem sam	1937	**72,0%**
Podczas zasypiania	970	36,1%
Inne	161	6,0%
Ogółem	17098	635,8%

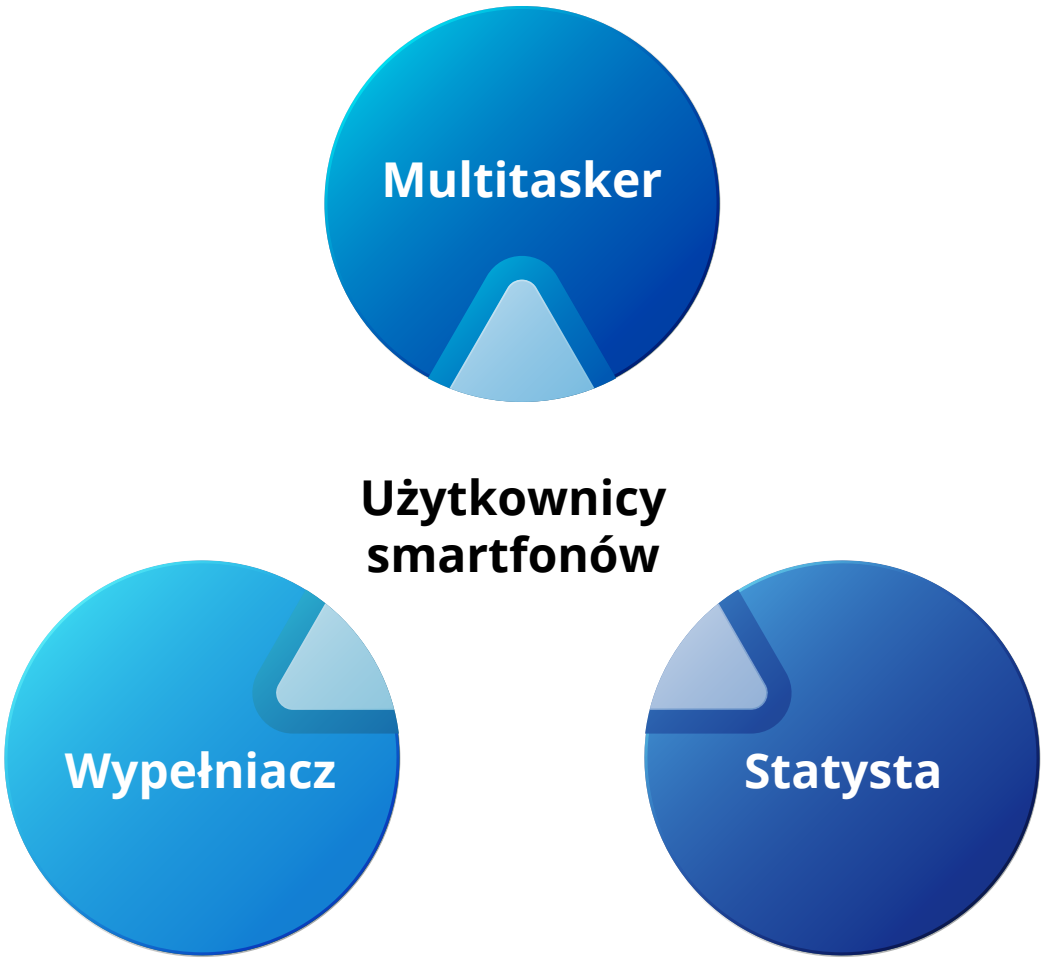
Wykres 7. Rozkład odpowiedzi na pytanie o miejsce użytkowania Internetu mobilnego.



Dzięki metodom statystycznym wyodrębniono trzy rodzaje użytkowników smartfona wg miejsca użytkowania:

- **Multitasker** – (spędzając czas z przyjaciółmi, robiąc zakupy, rozmawiając z kimśoglądając telewizję, podczas chodzenia, podczas oglądania telewizji lub filmu);
- **Wypełniacz** – (kiedy się nudzę, czekając na kogoś lub na coś, w transporcie publicznym, podczas jazdy samochodem, kiedy jestem sam);
- **Statysta** – (między lekcjami, podczas lekcji).

Rysunek 3. Typy użytkowników smartfonów.



Osoby o najwyższych wskazaniach w teście E-SAPS18 najczęściej użytkują smartfona:

- podczas posiłków;
- między lekcjami;
- spędzając czas z przyjaciółmi;
- podczas lekcji;
- robiąc zakupy;
- podczas chodzenia;
- podczas oglądania telewizji lub filmu;
- podczas zasypiania.

7) Internet stacjonarny i mobilny – czas logowania do sieci.

Internet stacjonarny generuje w mniejszym stopniu zachowania typowe dla uzależnienia od Internetu. Średnio (mediana) respondenci logują się do sieci za pomocą komputera stacjonarnego po ok. 2 godzinach od obudzenia, natomiast za pomocą smartfona, po 30 minutach od obudzenia (patrz Tabela 12).

Tabela 12. Rozkład odpowiedzi na pytanie o czas logowania do sieci od momentu obudzenia.

	Stacjonarny			Mobilny		
	Częstość	Procent	Procent sk.	Częstość	Procent	Procent sk.
Od razu po obudzeniu	202	7,8	7,8	382	14,5	14,5
Po 5 minutach	138	5,3	13,1	275	10,4	25,0
Po 10 minutach	104	4,0	17,1	263	10,0	35,0
Po 15 minutach	180	6,9	24,0	279	10,6	45,6
Po 30 minutach	247	9,5	33,5	407	15,5	**61,0**
Po 1 godzinach	294	11,3	44,8	250	9,5	70,5
Po 2 godzinach	203	7,8	**52,6**	123	4,7	75,2
Po 3 godzinach	285	11,0	63,5	168	6,4	81,6
Inne	949	36,5	100,0	485	18,4	100,0
Ogółem	2602	100,0		2632	100,0	

Stosunkowo niska kompulsywność zachowań wywołna Internetem stacjonarnym potwierdziła się w pytaniu o logowanie po powrocie ze szkoły. Średnio (mediana) respondenci zaczynają korzystać z sieci, dopiero po 1 godzinie, jednakże 30,1% badanych deklarowało, że już po 15 minutach (lub wcześniej), od momentu powrotu do domu (patrz Tabela 13).

Tabela 13. Rozkład odpowiedzi na pytanie o czas logowania do sieci za pomocą komputera stacjonarnego od momentu powrotu do domu ze szkoły.

	Częstość	Procent	Procent sk.
Od razu po powrocie	266	10,1	10,1
Po 5 minutach	142	5,4	15,5
Po 10 minutach	145	5,5	21,0
Po 15 minutach	240	9,1	30,1
Po 30 minutach	412	15,6	45,7
Po 1 godzinach	489	18,6	**64,3**
Po 2 godzinach	335	12,7	77,0
Po 3 godzinach	238	9,0	86,0
Inne	369	14,0	100,0
Ogółem	2636	100,0	

Podobnie jak wyżej, pomimo, iż połowa badanych sporadycznie zasypia ze smartfonem lub nie robi tego nigdy, to aż blisko co czwarty ankietowany robi to często lub zawsze, (patrz Tabela 14).

Tabela 14. Rozkład odpowiedzi na pytanie o czas częstość zasypiania ze smartfonem w łóżku.

	Częstość	Procent	Procent sk.
Nie dotyczy	1037	38,6	38,6
Sporadycznie	357	13,3	**51,9**
Rzadko	318	11,8	63,7
Czasami	304	11,3	75,1
Często	318	11,8	86,9
Zawsze	352	13,1	100,0
Ogółem	2686	100,0	

8) Internet mobilny – wybrane wskaźniki testu NMPQ.

Do badania problematycznego użytkowania smartfonu wykorzystaliśmy także wybrane wskaźniki z testu NMPQ. Analiza rozkładu odpowiedzi pokazuje, że korzystanie ze smartfonu i sieci mobilnej jest ważnym elementem aktywności nastolatków, a brak takiej możliwości wywołuje dyskomfort u 44,2% respondentów.

Jak widać z poniższej tabeli, motywacja afiliacyjna, potrzeba bycia w sieci społecznej i interakcji społecznych determinują zaangażowanie w technologie Internetu mobilnego. Potrzeby te są tak silne, że powodują silne reakcje emocjonalne (patrz Tabela 15).

Tabela 15. Rozkład odpowiedzi na wybrane pytania z testu NMPQ.

	Procent
Czuję się niekomfortowo, gdy nie mam stałego dostępu do informacji za pośrednictwem smartfona.	44,2
Byłabym/byłbym zirytowana/y, jeśli nie mogłabym/mógłbym oglądać informacji na smartfonie, kiedy chciałabym/chciałbym to zrobić.	24,3
Gdybym nie mógł otrzymywać wiadomości (np. wydarzeń, pogody itp.) na mój smartfon mogłoby to mnie zdenerwować.	18,1
Byłabym/byłbym zirytowana/y, jeśli nie mogłabym/mógłbym używać mojego smartfona i/lub jego możliwości, kiedy miał(a)bym na to ochotę.	21,8
Całkowite rozładowanie baterii w moim smartfonie mogłoby mnie przerazić – to dla mnie sytuacja przerażająca.	16,1
Gdybym wyczerpała/wyczerpał swój miesięczny limit na transfer danych internetowych w smartfonie, był(a)bym bardzo zmartwiona/y lub przygnębiona/y.	34,6
Jeśli nie miał(a)bym dostępu do sieci w smartfonie lub nie mógł(a)bym połączyć się z Wi-Fi, to ciągle sprawdzał(a)bym, czy sieć jest już dostępna lub ciągle próbował(a)bym się połączyć z siecią Wi-Fi.	21,8
Jeśli nie mogłabym/mógłbym sprawdzić/zajrzeć na chwilę do mojego smartfona, to czuł(a)bym potrzebę sprawdzenia/ zajrzenia do smartfona.	24,0

Jeśli nie miał(a)bym ze sobą smartfona:	Procent
Był(a)bym zaniepokojona/y, ponieważ nie mogłabym/mógłbym natychmiast komunikować się z rodziną i/lub przyjaciółmi.	57,9
Obawiał(a)bym się, że moja rodzina i/lub przyjaciele nie mogliby się ze mną skontaktować.	65,3
Byłabym podenerwowana/y, ponieważ nie mogłabym/mógłbym odbierać SMS-ów, wiadomości tekstowych i połączeń.	42,3
Bał(a)bym się, że nie jestem w stałym kontakcie z moją rodziną i/lub przyjaciółmi.	52,6
Byłabym podenerwowana/y, ponieważ nie wiedział(a)bym, czy ktoś próbuje się ze mną skontaktować.	53,1
Był(a)bym się zaniepokojona/y, ponieważ mój stały kontakt z rodziną i przyjaciółmi byłby zerwany.	48,3
Byłabym podenerwowana/y, ponieważ nie miał(a)bym dostępu do swoich kont/profili/awatarów/internetowych.	28,1
Czuł(a)bym się niekomfortowo, ponieważ nie był(a)bym na bieżąco z mediami społecznościowymi i sieciami internetowymi.	26,2
Czuł(a)bym się niekomfortowo, ponieważ nie mogłabym/mógłbym sprawdzić nowych powiadomień z moich połączeń/forów/grup i sieci online.	30,4
Czuł(a)bym się nieswojo, ponieważ nie mogłabym/mógłbym sprawdzić wiadomości e-mail	13,8
Czuł(a)bym się dziwnie, bo nie wiedział(a)bym, co robić.	26,0

Wykres 8. Rozkład odpowiedzi na wybrane pytania z testu NMPQ.

Spośród wyżej prezentowanych wskaźników najmocniej (statystycznie istotnie) korelują z PUI wg testu E-SAPS18 nastepujące reakcje emocjonalne:

- Gdybym nie mógł/mogła otrzymywać wiadomości (np. wydarzeń, pogody itp.) na mój smartfon mogłoby mnie to zdenerwować;
- Jeśli nie mogłabym/mógłbym sprawdzić/zajrzeć na chwilę do mojego smartfona, to czuł(a)bym potrzebę sprawdzenia/ zajrzenia do smartfona;
- Czuł(a)bym się dziwnie, bo nie wiedział(a)bym, co robić;
- Jeśli nie miał(a)bym dostępu do sieci w smartfonie lub nie mógł(a)bym połączyć się z Wi-Fi, to ciągle sprawdzał(a)bym, czy sieć jest już dostępna lub ciągle próbował(a)bym się połączyć z siecią Wi-Fi.

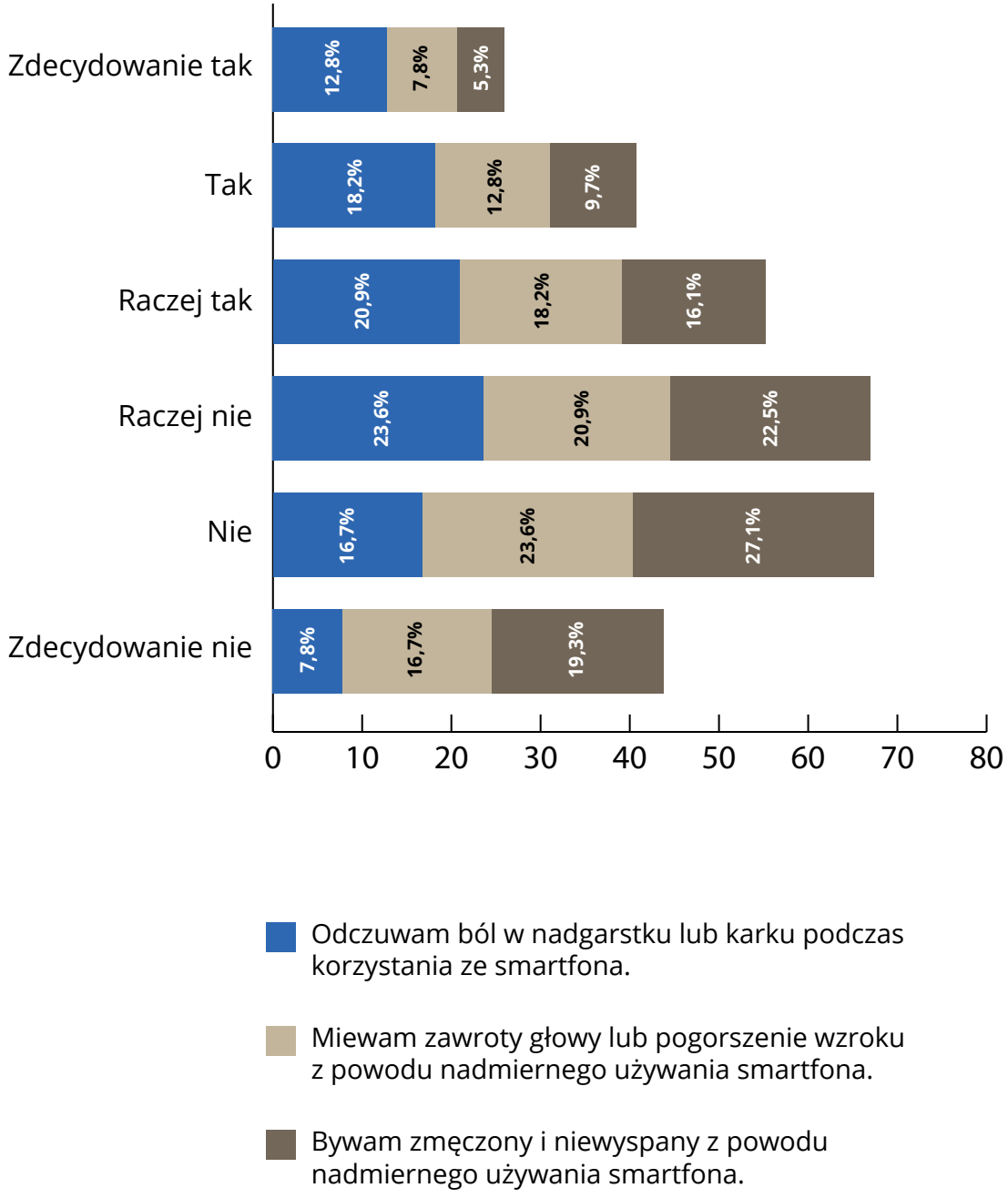
9) Internet mobilny – wybrane wskaźniki somatyczne testu E-SAPS18.

Osobnym problemem omawianego zjawiska jest wpływ technologii mobilnej na stan zdrowia nastolatków. Celem prezentacji tego zagadnienia, przedstawiamy rozkłady odpowiedzi na trzy wskaźniki z testu E-SAPS18. Jak widzimy, co piąty ankietowany (21,4%) deklaruje bóle w nadgarstku, więcej niż co trzeci (38,8%) zawroty głowy lub pogorszenie wzroku i co trzeci (31,2%) zmęczenie i niewyspanie z powodu nadmiernego używania smartfonu, (patrz Tabela 16).

Tabela 16. Rozkład odpowiedzi na wybrane pytania z testu E-SAPS18.

	Odczuwam ból w nadgarstku lub karku podczas korzystania ze smartfona.	Miewam zawroty głowy lub pogorszenie wzroku z powodu nadmiernego używania smartfona.	Bywam zmęczony i niewyspany z powodu nadmiernego używania smartfona
Zdecydowanie tak	12,8	7,8	5,3
Tak	18,2	12,8	9,7
Raczej tak	20,9	18,2	16,1
Raczej nie	23,6	20,9	22,5
Nie	16,7	23,6	27,1
Zdecydowanie nie	7,8	16,7	19,3
Ogółem	100,0	100,0	100,0

Wykres 9. Rozkład odpowiedzi na wybrane pytania z testu E-SAPS18.



Najważniejsze ustalenia

- **Problematyczne używania Internetu (PUI) rozumiane jest jako intensywne korzystanie z Internetu niezależne od rodzaju aktywności, postrzeganej zarówno społecznie pozytywnie, jak i negatywnie. Problematyczna natura może polegać na zakłóceniach w funkcjonowaniu w sferze behawioralnej, przystosowawczej, emocjonalnej i zdrowotnej.**
- **Odsetek badanych nastolatków charakteryzujący się wysokimi wskazaniami w teście TPUI22 jest stosunkowo niski i nie odbiega od wartości notowanych w innych kohortach.**
- **Problematyczne Użytkowanie Internetu przy wykorzystaniu smartfonów dotyczy ¼ badanej populacji i częściej dotyka dziewcząt niż chłopców, liczba tych osób – zgodnie z badaniami zagranicznymi – prawdopodobnie będzie rosła.**
- **PUI przy wykorzystaniu urządzeń stacjonarnych i mobilnych są ze sobą silnie skorelowane.**

- **Średnio (mediana) badani zaczęli użytkować z Internet w wieku 6-7 lat (komputer stacjonarny) i 7-8 lat (smartfon).**
- **Nastolatki spędzają każdego dnia w Internecie ok. 2,5 godz. przy wykorzystaniu komputera stacjonarnego oraz 3 godz. korzystając ze smartfonu.**
- **U dużej części badanej populacji (ok. 25%) występuję tzw. „nałóg sprawdzania" (sprawdzania/zaglądania do swojego smartfonu).**
- **Dziennie, za pomocą smartfonu, badani wykonują średnio 3 połączenia telefoniczne, wysyłają 5 sms-ów, jednakże co czwarty ankietowany zadeklarował, że dziennie wysyła 25 sms-ów i więcej.**

- **Wyróżnić można 4 style użytkowania Internetu stacjonarnego: „Orbita" (Internet jako centrum zarządzania życiem osobistym, szkolnym, rekreacją itp.), „Prymus" (Internet jako źródło wiedzy szkolnej i odrabiania lekcji), „Gracz" (Internet jako platforma gier), „Autor " (Internet jako medium prezentacji własnej osobowości).**
- **Użytkowanie Internetu mobilnego koncentruje się również wokół czterech stylów: „Dusza towarzystwa" (Internet jako platforma życia społecznego i konsumpcji), „Ambitny uczeń" (Internet jako źródło wiedzy), „Konsument popkultury" (Internet jako dostawca produktów pop-kultury), „Kreator treści" (Internet jako narzędzie kreacji i wymiany myśli).**

- **Zachowaniami, które najsilniej korelują z PUI za pomocą Internetu stacjonarnego są: granie online, korzystanie ze sklepów internetowych, czytanie blogów, prowadzenie własnego bloga lub strony internetowej.**
- **Natomiast aktywności, które najmocniej wskazują na PUI za pomocą smartfona to korzystanie ze smartfonu dla: zabijania nudy/I lub czasu, planowania spotkań i wydarzeń, grania online, czytania blogów, prowadzenia własnego bloga, odrabiania lekcji, korzystania ze sklepów internetowych.**

- **Użytkowników smartfonów możemy podzielić na trzy grupy: „Multitasker" – użytkowanie podczas wykonywania innych czynności, „Wypełniacz" – użytkowanie podczas braku innych aktywności i „Statysta" – użytkowanie w szkole.**
- **Młode osoby charakteryzujące się PUI za pomocą smartfona, najlepiej rozpoznać, jeśli użytkują go: podczas posiłków, między lekcjami, spędzają czas z przyjaciółmi, podczas lekcji, robią zakupy, podczas chodzenia, podczas oglądania telewizji lub filmu, podczas zasypiania.**

- **Internet, dla badanych nastolatków, stał się stałym elementem scenariusza dnia, co trzeci loguje do sieci się za pomocą komputera stacjonarnego w przeciągu 30 minut od obudzenia i więcej niż co drugi za pomocą smartfonu.**
- **Zasypianie ze smartfonem w łóżku deklaruje ok. połowy badanych, w tym „często" lub „zawsze", aż ¼ respondentów.**
- **Internet mobilny w głównej mierze służy nastolatkom do zaspokojenia ich potrzeb afiliacyjnych, a brak dostępu do sieci wywołuje istotny dyskomfort u 41% ankietowanych.**
- **Stosunkowo wczesna inicjacja internetowa oraz długi dzienny czas użytkowania smartfona, powoduje istotne skutki somatyczne: co piąty ankietowany deklaruje bóle w nadgarstku, a co trzeci zawroty głowy lub pogorszenie wzroku oraz zmęczenie i niewyspanie spowodowane nadmiernym używaniem smartfona.**

Literatura:

1. Ching, S. M., Yee, A., Ramachandran, V., Lim, S. M. S., Sulaiman, W. A. W., Foo, Y. L.,Kee Hoo F., (2015) Validation of a Malay version of the Smartphone Addiction Scale among medical students in Malaysia. *PloS ONE* 2015, 10 (10).
2. Young, K.S. (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, CyberPsychology & Behavior, 1 (3), 237-244 [W:] Rębisz S., Sikora I., Internet Addiction in Adolescents,(2016), *Practice and Theory in Systems of Education*, 11 (3): 194-204.
3. Poprawa R., (2011) Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny* 2011, (54), s. 193-216.
4. Poprawa R (2011)., Problematyczne używanie Internetu – nowe wyzwanie dla psychologii zdrowia, [w:] Górnik-Durose M., Mateusiak J. (red.), Psychologia zdrowia – konteksty i pogranicza, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2011, s. 215-243.
5. Poprawa R.(2012), Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży, *Psychologia Jakości Życia* 2012, 11(1), 57-82.
6. Rębisz S., Sikora I. (2016), Internet Addiction in Adolescents, *Practice and Theory in Systems of Education*, 11 (3): 194-204.
7. Simisker, H., Kivilo, K., Aak, L., Järv, J., & Kaal, E., (2014) Nutiseadmete kasutajateturvateadlikkuse ja turvalise käitumise uuring [w:]The study of smart device users' security awareness and secure behaviour, TNS Emor.
8. Tanaś M. (red.) (2016), Nastolatki wobec Internetu Warszawa;
9. Wrońska A., Lange R., (2016) Nastolatek jako użytkownik Internetu – społeczny wzorzec konsumpcji, [w:] Nastolatki wobec Internetu, Tanaś M. (red.), Warszawa;