



Złożenie pracy online:  
2026-02-18 16:07:16  
Kod pracy:  
60479/54052/CloudA

Elżbieta Weyna  
(nr albumu: 36365 )

Praca magisterska

## **Związek problematycznego korzystania z Internetu z dobrostanem psychicznym u młodzieży i dorosłych**

## **Association Between Problematic Internet Use and Psychological Well-Being Among Youth and Adults**

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-  
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Krzysztof Broclawik

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania mojemu Promotorowi dr Krzysztofowi Broclawikowi za wsparcie oraz życzliwość okazywane na każdym etapie realizacji niniejszej pracy. Dziękuję za inspirującą rozmowę, cierpliwość oraz zaangażowanie, które miały istotny wpływ na ostateczny kształt pracy.



## Streszczenie

Praca dotyczy problematycznego korzystania z Internetu oraz jego związku z dobrostanem psychicznym w grupie młodzieży i osób dorosłych. W części teoretycznej omówiono pojęcie problematycznego korzystania z Internetu, jego uwarunkowania oraz konsekwencje dla funkcjonowania emocjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem depresji, lęku i stresu. Celem badań było określenie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego oraz porównanie młodzieży i dorosłych pod względem intensywności korzystania z Internetu i obciążenia psychicznego. W badaniu uczestniczyły 162 osoby. Zastosowano kwestionariusze IAT oraz DASS-21. Analizę danych przeprowadzono przy użyciu programu IBM SPSS Statistics. Wyniki wykazały istotne dodatnie zależności pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a poziomem depresji, lęku i stresu w grupie młodzieży. W grupie dorosłych zależność dotyczyła głównie poziomu stresu. Młodzież uzyskała wyższe wyniki zarówno w zakresie problematycznego korzystania z Internetu, jak i obciążenia psychicznego. Uzyskane rezultaty wskazują, że problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje w związku z funkcjonowaniem emocjonalnym, szczególnie w okresie wczesnej dorosłości.

## Słowa kluczowe

problematyczne korzystanie z Internetu, uzależnienie od Internetu, dobrostan psychiczny, depresja, lęk, stres, młodzież, osoby dorosłe, Internet Addiction Test (IAT), DASS-21, regulacja emocji, zdrowie psychiczne

## Abstract

This paper concerns problematic Internet use and its relationship to mental well-being in youth and adults. The theoretical part discusses the concept of problematic Internet use, its determinants, and consequences for emotional functioning, with particular emphasis on depression, anxiety, and stress. The aim of the study was to determine the relationship between the severity of problematic Internet use and the level of mental well-being, and to compare youth and adults in terms of Internet use intensity and psychological burden. The study involved 162 participants. The IAT and DASS-21 questionnaires were used. Data analysis was performed using IBM SPSS Statistics software. The results showed significant positive correlations between the intensity of Internet use and the level of depression, anxiety, and stress in the youth group. In the adult group, the correlation mainly concerned the level of stress. Young people scored higher on both problematic Internet use and psychological distress. The results indicate that problematic Internet use is related to emotional functioning, especially during emerging adulthood.

## Keywords

problematic Internet use, Internet addiction, mental well-being, depression, anxiety, stress, adolescents, adults, Internet Addiction Test (IAT), DASS-21, emotion regulation, mental health



## Spis treści

Wstęp .....	3
ROZDZIAŁ I. ....	5
<b>PROBLEMATYCZNE KORZYSTANIE Z INTERNETU JAKO ZJAWISKO PSYCHOLOGICZNE</b> .....	5
1.1. Pojęcie i definicje problematycznego korzystania z Internetu .....	5
1.2. Modele teoretyczne uzależnienia od Internetu .....	9
1.3. Skutki psychologiczne nadmiernego korzystania z Internetu .....	12
1.4. Problematyczne korzystanie z Internetu u młodzieży i dorosłych – przegląd badań.....	16
ROZDZIAŁ II .....	23
<b>DOBROSTAN PSYCHICZNY W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM</b> .....	23
2.1. Definicja dobrostanu psychicznego .....	23
2.2. Depresja, lęk i stres jako wskaźniki obciążenia psychicznego .....	27
2.3. Dobrostan psychiczny młodzieży i dorosłych - uwarunkowania i zagrożenia .....	30
2.4. Związek korzystania z Internetu z dobrostanem psychicznym – przegląd badań empirycznych .....	34
ROZDZIAŁ III.....	39
<b>METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH</b> .....	39
3.1. Cel badań.....	39
3.2. Problemy i pytania badawcze.....	39
3.3. Hipotezy badawcze .....	39
3.4. Zmienne badawcze.....	40
3.5. Metoda, technika i narzędzia badawcze .....	40
3.6. Charakterystyka badanej grupy .....	41
3.7. Metody analizy statystycznej .....	41
3.8. Aspekty etyczne badań.....	41
ROZDZIAŁ IV.....	42
<b>WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH</b> .....	42
4.1. Analiza opisowa wyników .....	43
4.2. Analiza zależności pomiędzy zmiennymi .....	50
4.3. Porównanie wyników młodzieży i dorosłych .....	54
ROZDZIAŁ V. ....	58
<b>DYSKUSJA WYNIKÓW</b> .....	58
5.1. Interpretacja uzyskanych wyników .....	58
5.2. Odniesienie do wcześniejszych badań .....	59
5.3. Ograniczenia badań własnych.....	60
5.4. Implikacje praktyczne .....	61



Zakończenie .....	65
Podsumowanie wyników badań.....	66
Wnioski końcowe.....	67
Kierunki dalszych badań.....	68
Bibliografia .....	70
Spis tabel.....	76
Załączniki.....	77



## Wstęp

Dynamiczny rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych sprawił, że Internet stał się integralnym elementem codziennego funkcjonowania współczesnego człowieka. Korzystanie z sieci obejmuje obecnie niemal wszystkie obszary życia - komunikację interpersonalną, edukację, pracę zawodową, rozrywkę oraz regulację codziennych aktywności. Wraz z rosnącą intensywnością obecności Internetu w życiu jednostki coraz częściej zwraca się uwagę na trudności związane z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z sieci. W literaturze psychologicznej zjawisko to określane jest mianem problematycznego korzystania z Internetu i ujmowane jako wzorzec zachowań prowadzących do utraty kontroli oraz negatywnych konsekwencji w funkcjonowaniu psychicznym, społecznym i zawodowym.

Problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje w ścisłym związku z dobrostanem psychicznym jednostki. Badania wskazują, że nasilone trudności w kontroli korzystania z sieci mogą współwystępować z objawami depresji, lęku oraz podwyższonym poziomem stresu. Jednocześnie obniżony dobrostan psychiczny może sprzyjać sięganiu po Internet jako strategię regulacji emocji lub unikania trudnych doświadczeń. Zależności te mają charakter złożony i wielokierunkowy, co uzasadnia potrzebę ich pogłębionej analizy empirycznej. Szczególne znaczenie ma uwzględnienie różnic rozwojowych pomiędzy młodzieżą a osobami dorosłymi, ponieważ mechanizmy korzystania z Internetu oraz ich konsekwencje mogą różnić się w zależności od etapu życia i kontekstu funkcjonowania.

Podjęcie tematu problematycznego korzystania z Internetu w kontekście dobrostanu psychicznego jest uzasadnione zarówno z perspektywy teoretycznej, jak i praktycznej. Z jednej strony zagadnienie to stanowi istotny obszar współczesnych badań psychologicznych, wciąż wymagający doprecyzowania pojęć, modeli wyjaśniających oraz mechanizmów leżących u podstaw obserwowanych zależności. Z drugiej strony rosnąca skala korzystania z Internetu wśród młodzieży i dorosłych sprawia, że problem ten ma znaczenie społeczne i kliniczne, a jego lepsze zrozumienie może przyczynić się do projektowania skuteczniejszych działań profilaktycznych i interwencyjnych.

Celem niniejszej pracy jest określenie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego, rozumianego jako nasilenie objawów depresji, lęku i stresu, u młodzieży i osób dorosłych. Dodatkowym celem jest porównanie badanych grup wiekowych pod



względem poziomu problematycznego korzystania z Internetu oraz stopnia obciążenia psychicznego. Realizacja tych celów pozwala na lepsze zrozumienie specyfiki badanego zjawiska w różnych okresach rozwojowych oraz na identyfikację potencjalnych obszarów ryzyka.

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Do pomiaru zmiennych użyto standaryzowanych narzędzi psychologicznych: Internet Addiction Test (IAT) autorstwa K. Young, służący do oceny nasilenia problematycznego korzystania z Internetu, oraz Skale Depresji, Lęku i Stresu DASS-21, umożliwiające ocenę poziomu obciążenia psychicznego. Analiza danych została przeprowadzona z wykorzystaniem metod statystyki opisowej i inferencyjnej, co pozwoliło na weryfikację postawionych pytań i hipotez badawczych.

W pracy używane są pojęcia wymagające doprecyzowania. Termin „problematyczne korzystanie z Internetu” odnosi się do wzorców używania sieci charakteryzujących się utratą kontroli oraz występowaniem negatywnych konsekwencji, a nie jedynie do częstotliwości lub czasu korzystania. Z kolei dobrostan psychiczny rozumiany jest operacyjnie jako poziom nasilenia objawów depresji, lęku i stresu, mierzonych za pomocą kwestionariusza DASS-21. Takie ujęcie pozwala na empiryczną analizę relacji pomiędzy badanymi zmiennymi.

Praca składa się z pięciu rozdziałów. W pierwszym rozdziale przedstawiono problematykę problematycznego korzystania z Internetu jako zjawiska psychologicznego, jego definicje, modele teoretyczne, skutki psychologiczne oraz wyniki badań prowadzonych wśród młodzieży i dorosłych. Drugi rozdział poświęcony jest dobrostanowi psychicznemu, jego ujęciom teoretycznym oraz depresji, lękowi i stresowi jako wskaźnikom obciążenia psychicznego, a także przeglądowi badań empirycznych dotyczących związku korzystania z Internetu z dobrostanem psychicznym. Trzeci rozdział zawiera metodologię badań własnych. W czwartym rozdziale zaprezentowano wyniki badań empirycznych, natomiast piąty rozdział obejmuje dyskusję uzyskanych rezultatów, odniesienie ich do wcześniejszych badań, omówienie ograniczeń oraz wskazanie implikacji praktycznych.

Podstawę teoretyczną pracy stanowi literatura psychologiczna z zakresu problematycznego korzystania z Internetu, uzależnień behawioralnych oraz dobrostanu psychicznego, obejmująca monografie naukowe, artykuły empiryczne publikowane w czasopiśmie naukowych oraz raporty badawcze instytucji zajmujących się problematyką funkcjonowania psychospołecznego młodzieży i dorosłych.



# ROZDZIAŁ I.

## PROBLEMATYCZNE KORZYSTANIE Z INTERNETU JAKO ZJAWISKO PSYCHOLOGICZNE

### 1.1. Pojęcie i definicje problematycznego korzystania z Internetu

Problematyczne korzystanie z Internetu stanowi złożone zjawisko psychologiczne, które w ostatnich latach zyskało istotne znaczenie w badaniach nad funkcjonowaniem człowieka w środowisku cyfrowym. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że nie każde intensywne korzystanie z sieci ma charakter patologiczny, a kluczowe znaczenie ma występowanie negatywnych konsekwencji psychologicznych, społecznych lub funkcjonalnych. Zjawisko to bywa opisywane w różnych kontekstach teoretycznych, co prowadzi do terminologicznej niejednoznaczności. Badacze wskazują, że Internet jest narzędziem wielofunkcyjnym, a jego problematyczne używanie dotyczy raczej sposobu korzystania niż samego medium. W związku z tym coraz częściej odchodzi się od uproszczonych ujęć koncentrujących się wyłącznie na czasie spędzonym online. Istotne staje się uwzględnienie motywacji, kontroli zachowania oraz subiektywnie doświadczanych trudności.

W dyskursie naukowym funkcjonuje wiele terminów odnoszących się do dysfunkcyjnego korzystania z Internetu, takich jak nadużywanie Internetu, uzależnienie od Internetu czy problematyczne używanie Internetu. Jak zauważa R. Poprawa (2011), pojęcia te nie są tożsame i różnią się zakresem znaczeniowym oraz implikacjami diagnostycznymi (Poprawa, 2011). Termin „nadużywanie” odnosi się najczęściej do ilościowego aspektu zachowania, podkreślając nadmiar i trudności w samokontroli. Z kolei pojęcie „uzależnienie” implikuje analogię do uzależnień behawioralnych lub substancjalnych. Współcześnie coraz większą popularność zyskuje termin „problematyczne korzystanie z Internetu”, który ma charakter bardziej opisowy i mniej stygmatyzujący. Pozwala on ujmować zjawisko w sposób kontinuum, a nie dychotomiczny.

Problematyczne korzystanie z Internetu definiowane jest jako wzorzec zachowań związanych z używaniem sieci, który prowadzi do obniżenia jakości funkcjonowania jednostki. Jak wskazuje N. M. Walter (2023), kluczowym elementem tej definicji jest utrata kontroli nad korzystaniem z Internetu oraz podporządkowanie mu innych obszarów życia (Walter, 2023). Oznacza to, że aktywność online zaczyna dominować nad obowiązkami szkolnymi, zawodowymi lub relacjami interpersonalnymi. Istotne jest



również subiektywne poczucie przymusu korzystania z Internetu. Osoba może doświadczać trudności w ograniczeniu czasu spędzanego online mimo świadomości negatywnych skutków. Definicja ta podkreśla funkcjonalny, a nie wyłącznie ilościowy wymiar problemu.

W literaturze zagranicznej istotny wkład w rozumienie problematycznego korzystania z Internetu wniosła K. Young (1996), która jako jedna z pierwszych zaproponowała kryteria diagnostyczne dla tego zjawiska (Young, 1996). Autorka zwracała uwagę na podobieństwa między nadmiernym korzystaniem z Internetu a innymi uzależnieniami behawioralnymi. W jej ujęciu istotne były takie objawy jak tolerancja, objawy odstawienne czy konflikty interpersonalne. Współczesne podejścia są jednak bardziej ostrożne w bezpośrednim przenoszeniu kryteriów uzależnienia. Wielu badaczy podkreśla, że Internet jest środowiskiem, a nie jednorodnym bodźcem uzależniającym. Dlatego też pojęcie problematycznego korzystania z Internetu uznaje się za bardziej adekwatne.

Problematyczne korzystanie z Internetu bywa ujmowane jako forma zachowania problemowego, a nie jako odrębna jednostka nozologiczna. Wskazuje się, że zjawisko to nie zostało jednoznacznie sklasyfikowane w głównych systemach diagnostycznych, takich jak ICD czy DSM. Jak podkreślają Janas-Kozik i Krzystanek (2017), trudności definicyjne wynikają z heterogeniczności aktywności podejmowanych online (Janas-Kozik i Krzystanek, 2017). Internet obejmuje bowiem różne formy zachowań, od komunikacji po gry i konsumpcję treści. W konsekwencji problematyczne korzystanie z Internetu może przyjmować różne postacie. Ujęcie to sprzyja traktowaniu problematycznemu używaniu Internetu (PUI) jako konstruktowi wielowymiarowego.

Wielu autorów zwraca uwagę na znaczenie kryterium szkody w definiowaniu problematycznego korzystania z Internetu. Oznacza to, że samo intensywne używanie sieci nie jest wystarczające do rozpoznania problemu. Jak wskazuje A. Zduniak (2023), kluczowe jest występowanie negatywnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych lub emocjonalnych (Zduniak, 2023). Szkody te mogą obejmować pogorszenie relacji rodzinnych, obniżenie wyników w nauce czy zaburzenia snu. Istotne jest również subiektywne cierpienie jednostki. Takie podejście pozwala odróżnić zaangażowanie adaptacyjne od zachowań dysfunkcyjnych.

Problematyczne korzystanie z Internetu bywa rozpatrywane w kategoriach regulacji emocji. Badania wskazują, że Internet może pełnić funkcję narzędzia radzenia sobie z trudnymi emocjami. Jak zauważa M. Barański (2025), osoby doświadczające



deficytów relacyjnych lub emocjonalnych mogą wykorzystywać aktywność online w sposób kompensacyjny (Barański, 2025). W takim ujęciu problematyczne korzystanie z Internetu nie jest pierwotnym problemem, lecz strategią radzenia sobie. Strategia ta może jednak prowadzić do utrwalenia trudności. Definicje PUI coraz częściej uwzględniają ten mechanizm.

W literaturze podkreśla się również różnicę między problematycznym korzystaniem z Internetu a specyficznymi formami problemowego używania. Zgeneralizowane PUI odnosi się do ogólnego wzorca nadmiernego zaangażowania w sieć. Natomiast formy specyficzne dotyczą konkretnych aktywności, takich jak media społecznościowe czy gry online. Jak wskazuje R. Poprawa (2011), rozróżnienie to ma istotne znaczenie definicyjne i metodologiczne. Pozwala ono precyzyjniej opisywać mechanizmy leżące u podstaw zachowania. W kontekście definicji PUI istotne jest więc określenie poziomu ogólności zjawiska.

Problematyczne korzystanie z Internetu bywa również analizowane w perspektywie rozwojowej. Badacze wskazują, że dzieci i młodzież mogą być szczególnie podatne na rozwój problematycznego korzystania z Internetu ze względu na niedojrzałość mechanizmów samoregulacji oraz specyfikę okresu rozwojowego (Poprawa, 2011; Włoch, 2023). Znaczącą rolę odgrywa także intensywne znaczenie relacji rówieśniczych oraz potrzeba afiliacji, które w środowisku online mogą być zaspokajane w sposób kompensacyjny (Barański, 2025). Jak pokazują raporty NASK, młodzi użytkownicy często doświadczają trudności w kontrolowaniu czasu spędzanego w sieci oraz w ograniczaniu aktywności online mimo świadomości jej negatywnych konsekwencji (NASK, 2016; NASK, 2024). W literaturze podkreśla się, że definicje problematycznego używania Internetu w odniesieniu do młodzieży muszą uwzględniać kontekst rozwojowy i neuropsychologiczny (Cudo i Zabielska-Mendyk, Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu – przegląd badań, 2019). Nie można ich bezpośrednio przenosić z populacji dorosłych. Takie podejście pozwala uniknąć nadmiernej patologii zachowań normatywnych rozwojowo.

Istotnym elementem definicji problematycznego korzystania z Internetu jest również aspekt poznawczy. Obejmuje on takie zjawiska jak nadmierne zaabsorbowanie myślami o byciu online czy trudności w koncentracji poza siecią. Jak wskazują Cudo i Zabielska-Mendyk (2019), funkcje wykonawcze odgrywają istotną rolę w utrzymywaniu problematycznego wzorca korzystania z Internetu. Definicje uwzględniające ten wymiar podkreślają rolę procesów samokontroli. Pozwala to lepiej



zrozumieć mechanizmy utrwalania zachowania. W efekcie PUI ujmowane jest jako zjawisko wieloaspektowe.

Współczesne ujęcia definicyjne akcentują również znaczenie kontekstu społecznego. Internet stanowi przestrzeń relacji, a nie jedynie narzędzie technologiczne. Jak zauważają Gruchoła i Tatala (2024), dla młodego pokolenia komunikacja online staje się podstawowym sposobem podtrzymywania kontaktów (Gruchoła i Tatala, 2024). Problematiczne korzystanie z Internetu może więc wiązać się z deficytami kompetencji społecznych w świecie offline. Definicje PUI coraz częściej odnoszą się do jakości relacji interpersonalnych. Podkreśla się, że izolacja społeczna może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem PUI.

W literaturze podnosi się także kwestię norm kulturowych w definiowaniu problematycznego korzystania z Internetu. Zachowania uznawane za problemowe mogą różnić się w zależności od kontekstu społecznego i technologicznego. Jak wskazuje N. Postman (2004), technologia wpływa na redefinicję norm codziennego funkcjonowania. W związku z tym granica między normą a patologią może ulegać przesunięciu. Definicje PUI muszą być więc elastyczne i uwzględniać zmiany kulturowe. Pozwala to uniknąć nadmiernej patologii zachowań.

Problematyczne korzystanie z Internetu bywa także ujmowane w perspektywie zdrowia psychicznego. Badania wskazują na związki PUI z objawami depresji, lęku czy obniżonego dobrostanu. Jak pokazują wyniki raportu Dębski i Pyżalskiego (2025), zależności te mają charakter złożony i dwukierunkowy. Definicje PUI nie zakładają jednak prostego związku przyczynowego. Podkreśla się raczej współwystępowanie trudności. Takie podejście sprzyja bardziej zniuansowanemu rozumieniu zjawiska.

Ważnym elementem definicji problematycznego korzystania z Internetu jest jego dynamika. Zjawisko to nie ma charakteru statycznego i może nasilać się lub osłabiać w czasie. Jak wskazują badania podłużne, zmiany w funkcjonowaniu psychospołecznym mogą wpływać na wzorce korzystania z sieci. Definicje PUI coraz częściej uwzględniają ten procesualny charakter. Pozwala to lepiej opisywać przebieg zjawiska. W konsekwencji PUI ujmowane jest jako proces, a nie trwała cecha jednostki.

Podsumowując, problematyczne korzystanie z Internetu jest pojęciem szerokim i wielowymiarowym. Obejmuje ono zarówno aspekty behawioralne, poznawcze, emocjonalne, jak i społeczne. Współczesne definicje odchodzą od redukcjonistycznego utożsamiania PUI z uzależnieniem. Podkreślają natomiast znaczenie funkcjonalnych konsekwencji zachowania. Takie ujęcie pozwala na bardziej adekwatną diagnozę



i profilaktykę. Stanowi ono również punkt wyjścia do dalszych analiz teoretycznych i empirycznych.

## 1.2. Modele teoretyczne uzależnienia od Internetu

Problematyczne korzystanie z Internetu jest zjawiskiem wielowymiarowym, co znajduje odzwierciedlenie w różnorodności modeli teoretycznych podejmujących próbę jego wyjaśnienia. Jak wskazują M. Janas-Kozik i M. Krzystanek (2017), brak jednego dominującego modelu wynika z heterogeniczności form aktywności internetowej oraz zróżnicowanych ścieżek rozwoju trudności. Poszczególne ujęcia teoretyczne akcentują odmienne mechanizmy psychologiczne leżące u podstaw PUI. Część modeli koncentruje się na procesach poznawczych, inne na regulacji emocji lub uwarunkowaniach społecznych. Wspólnym założeniem większości koncepcji jest interakcja wielu czynników ryzyka. Modele te stanowią ramy interpretacyjne dla badań empirycznych oraz praktyki klinicznej.

Jednym z najczęściej przywoływanych ujęć jest poznawczo-behawioralny model patologicznego używania Internetu zaproponowany przez R. Davisa (2001). Zgodnie z tym modelem kluczową rolę w rozwoju PUI odgrywają dysfunkcyjne przekonania dotyczące Internetu oraz własnych kompetencji psychospołecznych (Davis, 2001). Internet pełni funkcję narzędzia kompensującego wcześniejsze deficyty emocjonalne lub społeczne. Zachowania online są wzmacniane poprzez krótkotrwałą redukcję napięcia psychicznego. W konsekwencji dochodzi do utrwalenia nieadaptacyjnych wzorców korzystania z sieci. Model ten podkreśla znaczenie procesów poznawczych w inicjowaniu i podtrzymywaniu PUI.

Istotnym elementem modelu Davisa jest rozróżnienie pomiędzy uogólnionym a specyficznym problematycznym korzystaniem z Internetu. Uogólnione PUI odnosi się do nadmiernego zaangażowania w Internet jako medium, niezależnie od konkretnej aktywności. Specyficzne PUI dotyczy natomiast określonych form aktywności online, takich jak gry internetowe czy media społecznościowe. Jak podkreśla R. Poprawa (2011), rozróżnienie to ma istotne znaczenie diagnostyczne i metodologiczne. Pozwala ono na precyzyjniejsze identyfikowanie mechanizmów psychologicznych. Model ten jest szeroko wykorzystywany w badaniach empirycznych nad PUI.

Kolejnym ważnym ujęciem jest model kompensacyjnego korzystania z Internetu, który akcentuje funkcję regulacji emocji. Zgodnie z tym podejściem Internet jest wykorzystywany jako strategia radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem. Jak



wskazują K. Makaruk i J. Włodarczyk (2019), młodzi użytkownicy często sięgają po aktywności online w sytuacjach napięcia emocjonalnego (Makaruk K. i Włodarczyk,, 2019). Zachowania te umożliwiają chwilowe obniżenie dyskomfortu psychicznego. Model ten zakłada wtórny charakter PUI wobec wcześniejszych trudności. W dłuższej perspektywie strategia ta prowadzi jednak do pogłębienia problemów.

Model kompensacyjny znajduje szczególne zastosowanie w analizie PUI wśród dzieci i młodzieży. Okres adolescencji charakteryzuje się intensywnymi zmianami emocjonalnymi oraz niedojrzałością mechanizmów samoregulacji. Jak pokazują raporty Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, PUI często współwystępuje ze stresem szkolnym oraz trudnościami relacyjnymi (Makaruk K. i Włodarczyk,, 2019). Internet oferuje łatwo dostępne i społecznie akceptowane strategie unikania problemów. Jednocześnie strategie te mają charakter krótkoterminowy i unikowy. Model ten tłumaczy częste współwystępowanie PUI z objawami depresyjnymi i lękowymi.

Współczesnym i szeroko wykorzystywanym ujęciem jest model I-PACE zaproponowany przez M. Branda i współpracowników (2019). Model ten integruje czynniki osobowościowe, afektywne, poznawcze oraz wykonawcze. Zakłada on dynamiczną interakcję pomiędzy predyspozycjami jednostki a specyfiką środowiska cyfrowego (Brand, Young, Laier, Wölfling i Potenza, 2019). Szczególną rolę przypisuje się procesom kontroli poznawczej. Zachowania online są wzmacniane poprzez mechanizmy uczenia się i nagrody. Model ten ma charakter procesualny i rozwojowy.

W ramach modelu I-PACE istotne znaczenie przypisuje się funkcjom wykonawczym. Obejmują one zdolność hamowania reakcji, planowania oraz elastyczności poznawczej. Jak wskazują A. Cudo i E. Zabielska-Mendyk (2019), deficyty w tym zakresie sprzyjają impulsywnemu korzystaniu z Internetu. Osłabiona kontrola poznawcza utrudnia przerwanie aktywności online. Mechanizmy nagrody wzmacniają zachowanie. Model ten znajduje potwierdzenie w badaniach neuropsychologicznych nad PUI.

W literaturze obecne jest również biopsychospołeczne ujęcie problematycznego korzystania z Internetu. Zakłada ono współdziałanie czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Jak podkreślają Janas-Kozik i Krzystanek (2017), żaden z tych poziomów nie jest wystarczający samodzielnie. Model ten uwzględnia predyspozycje temperamentalne i cechy osobowości. Obejmuje także wpływ środowiska rodzinnego i rówieśniczego. Internet traktowany jest jako czynnik środowiskowy o wysokiej dostępności.



Biopsychospołeczne podejście umożliwia integrację wyników badań z różnych dziedzin. Pozwala na uwzględnienie różnic rozwojowych pomiędzy dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Jak wskazuje M. Barański, ścieżki rozwoju PUI mogą mieć charakter indywidualny i zróżnicowany (Barański, 2025). Model ten nie zakłada jednego uniwersalnego mechanizmu etiologicznego. Jest szczególnie użyteczny w praktyce klinicznej. Stanowi ramę dla projektowania interwencji wielopoziomowych.

Część autorów odwołuje się do modeli opartych na teorii uczenia się. Podkreślają one rolę warunkowania operantowego oraz systemów wzmocnień. Internet dostarcza szybkich i przewidywalnych nagród. Jak wskazuje A. Molga (2018), zmienne harmonogramy wzmocnień sprzyjają utrwalaniu zachowań nawykowych. Brak natychmiastowych kosztów zwiększa częstotliwość korzystania z sieci. Model ten dobrze tłumaczy mechanizmy podtrzymywania PUI.

Modele samoregulacyjne koncentrują się na deficytach w zakresie kontroli zachowania. Zakładają one trudności w monitorowaniu własnych działań oraz realizacji celów długoterminowych. Jak wskazują Cudo i współpracownicy (2022), osoby z PUI częściej preferują natychmiastową gratyfikację. Internet sprzyja rozproszeniu uwagi i impulsywności. Obniżona samokontrola zwiększa ryzyko utraty kontroli nad czasem online. Model ten jest spójny z wynikami badań poznawczych.

W odniesieniu do młodszych użytkowników istotne są modele rozwojowe PUI. Uwzględniają one niedojrzałość struktur odpowiedzialnych za kontrolę poznawczą i regulację emocji. Jak wskazuje N. M. Walter (2023), adolescencja jest okresem zwiększonej podatności na problematyczne korzystanie z Internetu. Internet odpowiada na potrzeby afiliacji i eksploracji. Jednocześnie mechanizmy samoregulacji są jeszcze w trakcie rozwoju. Modele te tłumaczą specyfikę PUI w tej grupie wiekowej.

W literaturze pojawiają się także modele integracyjne, łączące elementy różnych ujęć teoretycznych. Uwzględniają one zarówno czynniki intrapsychiczne, jak i społeczne oraz kulturowe. Jak wskazuje A. Zduniak (2023), takie podejście pozwala lepiej oddać złożoność PUI. Internet nie jest traktowany jako jednorodny bodziec. Zwraca się uwagę na specyfikę platform i treści. Modele integracyjne są elastyczne i aktualne.

Modele teoretyczne problematycznego korzystania z Internetu różnią się również implikacjami praktycznymi. Niektóre z nich koncentrują się na interwencjach terapeutycznych. Inne akcentują znaczenie działań profilaktycznych i środowiskowych. Jak wskazują autorzy raportów profilaktycznych, skuteczne działania wymagają



podejścia systemowego (2019). Modele te stanowią podstawę konstruowania narzędzi diagnostycznych. Umożliwiają także formułowanie hipotez badawczych.

Podsumowując, modele teoretyczne problematycznego korzystania z Internetu oferują wieloaspektowe wyjaśnienia tego zjawiska. Każde z ujęć akcentuje odmienne mechanizmy i poziomy analizy. Żaden model nie wyczerpuje w pełni problematyki PUI. Ich komplementarne stosowanie pozwala na pełniejsze rozumienie zjawiska. Stanowią one fundament dalszych analiz empirycznych. Są również punktem odniesienia dla kolejnych rozdziałów pracy.

### **1.3. Skutki psychologiczne nadmiernego korzystania z Internetu**

Problematyczne korzystanie z Internetu wiąże się z licznymi konsekwencjami psychologicznymi, które obejmują różne obszary funkcjonowania jednostki i mają charakter funkcjonalny, a nie wyłącznie kliniczny. Jak wskazuje R. Poprawa (2011), skutki PUI ujawniają się przede wszystkim w codziennym funkcjonowaniu emocjonalnym, poznawczym i społecznym, często jeszcze przed pojawieniem się objawów o charakterze zaburzeniowym. Ich nasilenie zależy od stopnia utraty kontroli nad aktywnością online oraz czasu utrzymywania się problemowego wzorca korzystania z Internetu. Istotne znaczenie mają również czynniki rozwojowe i środowiskowe. Skutki te mogą narastać stopniowo i przez długi czas pozostawać niezauważone. Literatura podkreśla ich kumulacyjny i wzajemnie wzmacniający się charakter.

Jednym z najczęściej opisywanych obszarów konsekwencji PUI są trudności w zakresie regulacji emocji. Jak wskazuje N. M. Walter (2023), osoby problematycznie korzystające z Internetu częściej mają trudności z rozpoznawaniem, nazywaniem i adekwatnym modulowaniem własnych stanów emocjonalnych. Internet pełni wówczas funkcję narzędzia redukcji napięcia i poprawy nastroju. Mechanizm ten sprzyja unikaniu bezpośredniej konfrontacji z trudnymi emocjami. W dłuższej perspektywie prowadzi to do osłabienia kompetencji emocjonalnych. Skutkiem jest zwiększona podatność na przeciążenie emocjonalne.

Badania empiryczne wskazują również na związek PUI z obniżeniem ogólnego dobrostanu psychicznego. Raport Młodzi w świecie technologii cyfrowych pokazuje, że młodzi użytkownicy o nasilonym PUI częściej deklarują niższe zadowolenie z życia oraz poczucie braku równowagi między sferą online i offline (Krzywosz-Rynkiewicz, 2025). Nadmierna aktywność internetowa ogranicza czas przeznaczony na regenerację



psychiczną. Zmniejsza się udział aktywności sprzyjających dobrostanowi, takich jak odpoczynek czy relacje bezpośrednie. W konsekwencji pogarsza się subiektywna ocena jakości życia. Skutek ten ma charakter stopniowy i narastający.

W literaturze często opisywany jest związek problematycznego korzystania z Internetu z objawami depresyjnymi. Jak wskazuje A. Zduniak (2023), młodzież przejawiająca cechy PUI częściej doświadcza obniżonego nastroju, poczucia bezradności oraz zmniejszonej motywacji do podejmowania działań offline. Internet może początkowo pełnić funkcję kompensacyjną wobec trudnych doświadczeń emocjonalnych. Z czasem jednak sprzyja izolacji społecznej i wycofaniu. Autorzy podkreślają dwukierunkowy charakter tej relacji. Objawy depresyjne mogą zarówno poprzedzać PUI, jak i ulegać nasileniu w jego przebiegu.

Problematyczne korzystanie z Internetu wiąże się także z nasileniem objawów lękowych. Jak wskazuje P. Pajor (2021), u części użytkowników obserwuje się wzrost napięcia oraz niepokoju w sytuacjach ograniczonego dostępu do sieci. Zjawiska takie jak FOMO są związane z lękiem przed utratą informacji lub kontaktu społecznego. Internet staje się wówczas źródłem pozornego poczucia bezpieczeństwa. Unikanie sytuacji offline może utrwalać reakcje lękowe. W efekcie dochodzi do zawężenia repertuaru zachowań adaptacyjnych.

Kolejnym obszarem konsekwencji PUI są trudności w funkcjonowaniu poznawczym. Jak wskazują A. Cudo i E. Zabielska-Mendyk (2019), problematyczne korzystanie z Internetu wiąże się z obniżeniem zdolności koncentracji uwagi oraz zwiększoną podatnością na dystraktory. Stała dostępność bodźców cyfrowych sprzyja fragmentaryzacji procesów uwagowych, w szczególności zdolności koncentracji i podtrzymywania uwagi. Trudności te ujawniają się szczególnie w sytuacjach wymagających długotrwałego skupienia. Obniża się efektywność przetwarzania informacji. Skutkiem jest spadek wydajności poznawczej.

Problematyczne korzystanie z Internetu wpływa również na zdolność samokontroli i hamowania impulsów. Jak wskazują autorzy projektu ReConnect (2024), osoby z nasilonym PUI częściej doświadczają trudności z przerywaniem aktywności online mimo wcześniejszych intencji. Mechanizmy samoregulacji ulegają osłabieniu na skutek częstego sięgania po natychmiastową gratyfikację. Internet sprzyja reagowaniu impulsywnemu. Z czasem trudności te mogą generalizować się na inne obszary funkcjonowania. Skutkiem jest obniżona zdolność kontroli zachowania (ReConnect, 2024).



W literaturze podkreśla się również wpływ PUI na funkcjonowanie snu i rytmu dobowego. Raporty NASK (2024) wskazują, że młodzież intensywnie korzystająca z Internetu częściej doświadcza opóźnionego zasypiania oraz skrócenia czasu snu. Aktywność online w godzinach nocnych zaburza naturalne mechanizmy regulacji snu. Ekspozycja na światło ekranów utrudnia proces zasypiania. Niedobór snu prowadzi do zmęczenia i obniżonej koncentracji w ciągu dnia. Skutki te bezpośrednio wpływają na funkcjonowanie psychiczne.

Zaburzenia snu związane z PUI mogą prowadzić do przewlekłego zmęczenia psychicznego. Jak pokazują wyniki badań lokalnych, m.in. raportu ze Starachowic (2022), osoby nadmiernie korzystające z Internetu częściej zgłaszają poczucie wyczerpania oraz trudności z regeneracją. Brak odpowiedniego odpoczynku obniża odporność na stres. Zwiększa się podatność na drażliwość i obniżony nastrój. Zmęczenie wpływa również na funkcjonowanie poznawcze. Skutkiem jest pogorszenie jakości codziennego funkcjonowania.

Problematyczne korzystanie z Internetu oddziałuje także na relacje interpersonalne. Jak wskazuje P. Kaszuba (2024), nadmierne zanurzenie w cyberprzestrzeni może prowadzić do zmian jakości kontaktów społecznych. Zwiększa się liczba interakcji online kosztem relacji bezpośrednich. Może to prowadzić do konfliktów rodzinnych i rówieśniczych. Autorzy podkreślają, że nie chodzi o zanik relacji, lecz o ich spłylenie. Skutek ten ma charakter psychospołeczny (Pajor, 2021; Kaszuba, 2024).

Jednym z przejawów trudności interpersonalnych związanych z PUI jest zjawisko phubbingu. Jak opisuje P. Pajor (2021), polega ono na ignorowaniu osób obecnych fizycznie na rzecz korzystania ze smartfona. Zachowanie to obniża jakość komunikacji interpersonalnej. Może prowadzić do poczucia odrzucenia u rozmówców. W dłuższej perspektywie sprzyja osłabieniu więzi społecznych. Jest to przykład funkcjonalnej konsekwencji PUI. Zjawisko to bywa społecznie normalizowane.

Problematyczne korzystanie z Internetu wiąże się również z trudnościami w funkcjonowaniu szkolnym i zadaniowym. Raporty Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wskazują, że uczniowie z nasilonym PUI częściej doświadczają problemów z koncentracją oraz realizacją obowiązków szkolnych (FDDS, 2019). Internet konkuruje z zadaniami wymagającymi wysiłku poznawczego. Dochodzi do odkładania działań i trudności z organizacją czasu. Spada motywacja do nauki. Skutkiem jest obniżenie efektywności edukacyjnej.



W literaturze podkreśla się również wpływ PUI na motywację wewnętrzną. Jak wskazuje R. Mikołajczak (2022), nadmierne korzystanie z Internetu może prowadzić do osłabienia zaangażowania w działania offline. Aktywności cyfrowe oferują szybkie i łatwo dostępne nagrody. W porównaniu z nimi zadania wymagające wysiłku stają się mniej atrakcyjne. Zmienia się hierarchia celów. Skutkiem jest obniżenie wytrwałości w realizacji zadań.

Problematyczne korzystanie z Internetu wpływa także na kształtowanie obrazu siebie. Jak wskazuje A. Zduniak (2023), intensywna ekspozycja na treści porównawcze sprzyja wahaniom samooceny. Media cyfrowe promują nierealistyczne standardy sukcesu i atrakcyjności. Użytkownicy porównują się z wyidealizowanymi wizerunkami. Może to prowadzić do niezadowolenia z siebie. Skutek ten dotyczy szczególnie młodzieży.

W literaturze zwraca się również uwagę na wpływ PUI na proces kształtowania tożsamości. Jak wskazuje P. Kaszuba (2024), środowisko cyfrowe staje się istotnym kontekstem eksploracji ról społecznych. Nadmierne zaangażowanie online może jednak prowadzić do fragmentaryzacji doświadczeń. Tożsamość kształtowana jest w oparciu o reakcje odbiorców w sieci. Zwiększa się zależność od informacji zwrotnej. Proces ten może obniżać stabilność obrazu siebie.

Problematyczne korzystanie z Internetu często współwystępuje z innymi trudnościami psychicznymi. Jak wskazują Jakima i Mosiołek (2022), PUI może pojawiać się obok objawów depresyjnych, lękowych lub problemów z samoregulacją. Autorzy podkreślają jednak brak jednoznacznej relacji przyczynowej. Współwystępowanie trudności utrudnia proces diagnostyczny. Konieczne jest ostrożne różnicowanie objawów. PUI nie powinno być automatycznie patologizowane.

Podsumowując, skutki psychologiczne problematycznego korzystania z Internetu obejmują wiele obszarów funkcjonowania jednostki. Dotyczą one emocji, procesów poznawczych, relacji społecznych oraz funkcjonowania zadaniowego. Ich nasilenie zależy od czynników indywidualnych i kontekstowych. Autorzy podkreślają konieczność ostrożnej interpretacji wyników badań. PUI nie jest zjawiskiem jednorodnym. Analiza jego skutków stanowi podstawę dalszych rozważań empirycznych.



#### **1.4. Problematyczne korzystanie z Internetu u młodzieży i dorosłych – przegląd badań**

Problematyczne korzystanie z Internetu jest przedmiotem intensywnych badań empirycznych obejmujących różne grupy wiekowe, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży oraz osób dorosłych. Jak wskazuje S. Skonieczna (2018) w badaniach populacyjnych prowadzonych wśród uczniów szkół ponadpodstawowych, skala PUI w tej grupie ma istotne znaczenie społeczne. Autorka podkreśla, że adolescencja stanowi okres zwiększonej podatności na utratę kontroli nad aktywnością online. Wynika to z rozwojowego znaczenia relacji rówieśniczych oraz intensywnego korzystania z technologii cyfrowych. Internet pełni w tym okresie wiele funkcji jednocześnie. Badania pokazują, że PUI u młodzieży ma charakter dynamiczny. Jego nasilenie może zmieniać się wraz z wiekiem.

W badaniach ilościowych prowadzonych wśród młodzieży szkolnej analizowana jest często skala rozpowszechnienia problematycznego korzystania z Internetu. S. Skonieczna, M. Lewandowska i A. Wójcik (2018) wskazują, że odsetek młodych osób przejawiających cechy PUI wynosi kilkanaście procent badanej populacji. Autorki zwracają uwagę na związek PUI z częstotliwością korzystania z Internetu. Szczególne znaczenie ma dostęp mobilny. Smartfon zwiększa stałą dostępność bodźców cyfrowych. Utrudnia to kontrolę czasu spędzanego online. Wyniki te mają istotne znaczenie dla profilaktyki szkolnej.

Istotnym nurtem badań nad młodzieżą są analizy uwarunkowań socjodemograficznych PUI. Badania S. Skoniecznej (2018) pokazują, że różnice związane z płcią stopniowo się zmniejszają. Autorzy zwracają uwagę na rolę środowiska rodzinnego. Znaczenie mają style wychowawcze oraz poziom wsparcia emocjonalnego. Jednocześnie podkreśla się, że PUI nie może być wyjaśniane wyłącznie przez zmienne demograficzne. Zjawisko to ma charakter wieloczynnikowy. Dane socjodemograficzne pełnią funkcję kontekstową.

W literaturze poświęconej młodzieży szeroko analizowany jest związek PUI z dobrostanem psychicznym. Jak wskazuje B. Krzywosz-Rynkiewicz (2025) w raporcie dotyczącym funkcjonowania młodych ludzi w świecie technologii cyfrowych, nasilone PUI wiąże się z obniżonym dobrostanem i przeciążeniem psychicznym. Autorka zwraca uwagę na zmęczenie emocjonalne. Internet pełni funkcję kompensacyjną wobec stresu szkolnego. Jednocześnie ogranicza czas regeneracji. Brak równowagi sprzyja pogorszeniu samopoczucia. Wyniki te mają charakter korelacyjny.



Badania młodzieży wskazują również na znaczenie PUI dla relacji społecznych. P. Kaszuba (2024) w analizach psychospołecznych podkreśla, że intensywne korzystanie z Internetu zmienia jakość kontaktów rówieśniczych. Zwiększa się liczba interakcji online. Jednocześnie może dochodzić do spłylenia relacji bezpośrednich. Autor zaznacza, że Internet bywa także źródłem wsparcia. Zjawisko to ma charakter ambiwalentny. Jego ocena zależy od funkcji korzystania z sieci. Badania nie potwierdzają prostych zależności przyczynowych.

Osobny obszar badań stanowią analizy problematycznego korzystania z Internetu wśród młodzieży ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi. Jak wskazano w ogólnopolskim raporcie badawczym realizowanym pod kierownictwem E. Krzyżak-Szymańskiej (2019), problematyczne korzystanie z Internetu w grupie młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim przyjmuje specyficzne formy. Autorka raportu podkreśla, że Internet pełni w tej grupie istotną funkcję kompensacyjną. Jednocześnie zwraca uwagę na zwiększoną podatność badanych na utratę kontroli nad czasem i sposobem korzystania z sieci (Krzyżak-Szymańska, 2019). Istotnym czynnikiem moderującym okazuje się poziom wsparcia dorosłych, w szczególności rodziców i nauczycieli. Internet może w tej grupie zarówno wspierać rozwój kompetencji społecznych, jak i nasilać istniejące trudności adaptacyjne. Wyniki te poszerzają rozumienie zróżnicowania problematycznego korzystania z Internetu.

Problematyczne korzystanie z Internetu nie jest jednak zjawiskiem ograniczonym do okresu adolescencji. Coraz więcej badań dotyczy osób dorosłych, w tym młodych dorosłych oraz osób w średniej dorosłości. R. Barański (2025) wskazuje, że wchodzenie w dorosłość wiąże się ze zmianą funkcji Internetu. U dorosłych większe znaczenie zyskują funkcje zadaniowe i regulacyjne. Internet staje się narzędziem radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie może prowadzić do utraty kontroli. Mechanizmy PUI wykazują ciągłość rozwojową. Zjawisko to nie zanika automatycznie.

Badania dorosłych koncentrują się często na związku PUI z funkcjonowaniem zawodowym. R. Mikołajczak (2022) wykazał, że osoby problematycznie korzystające z Internetu częściej doświadczają trudności w organizacji pracy i zarządzaniu czasem. Internet konkuruje z obowiązkami zawodowymi. Pojawia się zjawisko prokrastynacji cyfrowej. Autor wskazuje na obniżoną samoregulację. Skutki te mają charakter funkcjonalny. Nie muszą przyjmować formy zaburzeń klinicznych. Wpływają jednak na efektywność pracy.



W badaniach A. Cudo, N. Kopiś i D. Zapały (2018) problematyczne używanie Internetu wśród młodych dorosłych analizowane było w kontekście intensywności korzystania z sieci oraz dominujących form aktywności online. Autorzy wskazują, że wysokie nasilenie PUI częściej dotyczy osób spędzających znaczną ilość czasu w Internecie. Zwracają również uwagę na zróżnicowanie wzorców korzystania w zależności od płci. W szczególności podkreślają znaczenie portali społecznościowych oraz gier komputerowych. Badania te pokazują, że sama częstotliwość korzystania z Internetu nie jest wystarczającym kryterium oceny problematyczności. Istotne znaczenie ma utrata kontroli nad zachowaniem. Wyniki te poszerzają wiedzę na temat PUI w populacji młodych dorosłych.

Istotnym wątkiem badań nad osobami dorosłymi i młodymi dorosłymi jest ujmowanie problematycznego używania Internetu w kategoriach utraty kontroli oraz kosztów funkcjonowania w różnych sferach życia. J. Jarczyńska (2015) zwraca uwagę, że dla wielu osób Internet pełni jednocześnie funkcję pracy, komunikacji i rozrywki, jednak u części użytkowników korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli i negatywnie wpływać na codzienne funkcjonowanie. W przywoływanych przez autorkę ujęciach narzędziowych pojawia się także komponent korzystania z Internetu w celu odwlekania zadań oraz regulacji nastroju, co wskazuje na znaczenie funkcji samoregulacyjnych w opisie problematycznego używania Internetu (Jarczyńska, 2015). W badaniach A. Wiatrowskiej (2024) prowadzonych wśród młodych dorosłych, opartych na TPUI R. Poprawy, w strukturze symptomów wyodrębniono m.in. czynnik zaniedbywania potrzeb i obowiązków, który można odnieść również do zadań rozwojowych właściwych okresowi dorosłości. Wyniki te wspierają interpretację, że problematyczne używanie Internetu nie sprowadza się wyłącznie do długiego czasu spędzanego online, lecz dotyczy jakości kontroli zachowania oraz realnych konsekwencji w codziennym funkcjonowaniu. Jednocześnie w omawianych opracowaniach nie formułuje się też o jednoznacznej przyczynowości, ponieważ dominują badania przekrojowe, a wnioski odnoszą się do współwystępowania cech i zachowań (Jarczyńska, 2015).

Badania porównujące młodzież oraz młodych dorosłych koncentrują się na podobnych mechanizmach problematycznego używania Internetu, takich jak utrata kontroli czy zaniedbywanie obowiązków, przy jednoczesnym uwzględnianiu różnic rozwojowych. J. Jarczyńska (2015) podkreśla, że narzędzia przesiewowe stosowane są zarówno wobec młodzieży szkolnej, jak i osób dorosłych, jednak porównywanie



wyników między grupami utrudniają różnice definicyjne oraz odmienne kryteria operacjonalizacji PUI. W badaniach A. Wiatrowskiej (2024) u młodych dorosłych wyróżniono czynniki obejmujące utratę kontroli, problemy w relacjach oraz zaniedbywanie potrzeb i obowiązków, co wskazuje na wielowymiarowy charakter symptomów. Z kolei A. Cudo, N. Kopiś i D. Zapała (2018) analizowali problematyczne używanie Internetu w grupie młodych dorosłych, pokazując, że obraz zjawiska wiąże się m.in. z typem podejmowanej aktywności online oraz zróżnicowaniem wyników w zależności od płci. Wyniki te wspierają wniosek, że mechanizmy problematycznego używania Internetu mogą być częściowo wspólne dla różnych grup wiekowych, natomiast ich manifestacja różni się w zależności od kontekstu życia i realizowanych zadań rozwojowych. Z perspektywy metodologicznej autorzy opracowań akcentują potrzebę stosowania spójnych narzędzi i kryteriów, aby porównywanie grup było uprawnione (Jarczyńska, 2015).

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że obraz problematycznego używania Internetu zależy od zastosowanej procedury badawczej oraz rodzaju wykorzystywanych danych. J. Jarczyńska (2015) wskazuje, że rozbieżności wyników mogą wynikać m.in. z odmiennych sposobów doboru próby oraz stosowanych procedur, takich jak badania online, klasyczne badania kwestionariuszowe, badania kliniczne czy wywiady. Autorka zwraca także uwagę, że narzędzia pomiarowe i schematy punktacji bywają modyfikowane, co znacząco utrudnia porównywanie rezultatów między badaniami. Z tego powodu w przeglądach badań podkreśla się konieczność doprecyzowania definicji oraz rozwijania bardziej jednorodnych standardów pomiaru PUI. Dane ilościowe stanowią podstawę monitorowania skali zjawiska, jednak dla lepszego rozumienia jego mechanizmów zaleca się ostrożne łączenie podejść i procedur badawczych zamiast opierania wniosków na jednym typie badania. Tak sformułowane zalecenia nie są jedynie postulatem metodologicznym, lecz odpowiedzią na realny problem nieporównywalności wyników.

Przegląd badań ujawnia również ograniczenia, które konsekwentnie powracają w literaturze dotyczącej problematycznego używania Internetu. J. Jarczyńska (2015) wskazuje na brak jednolitych kryteriów diagnostycznych jako jedno z głównych źródeł różnic w szacowaniu rozpowszechnienia PUI, nawet w badaniach prowadzonych w podobnych populacjach. Autorka podkreśla, że na niezgodność wyników wpływają m.in. różnice w procedurach, narzędziach i sposobach punktacji, a także niespójność grup docelowych pod względem wieku, płci oraz kontekstu kulturowego. Dodatkowo



ograniczeniem jest częsty przekrojowy charakter badań, który nie pozwala na formułowanie wniosków przyczynowych. W badaniach młodych dorosłych A. Wiatrowska (2024) i Cudo, Kopiś i Zapał (2018) możliwe jest opisywanie struktury symptomów i ich współwystępowania, jednak bez przesądzania o kierunku zależności. Z tego względu w literaturze akcentuje się potrzebę dalszych prac nad narzędziami oraz projektów badawczych umożliwiających trafniejszą ocenę zmian w czasie.

Analiza badań empirycznych oraz raportów wskazuje także na znaczenie działań profilaktycznych i rozwijania umiejętności wspierających kontrolę korzystania z Internetu. W raporcie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (2019) podkreślono, że działania profilaktyczne realizowane w szkołach powinny obejmować nie tylko uczniów, lecz także rodziców, nauczycieli oraz innych pracowników szkoły, a także uwzględniać diagnozę potrzeb i programowy charakter oddziaływań. Autorzy raportu wskazują, że działania ograniczone do pogadanek czy doraźnych rozmów charakteryzują się ograniczoną skutecznością i powinny być zastępowane rozwiązaniami systemowymi oraz podnoszeniem kompetencji kadry. Zwraca się również uwagę na konieczność rozwijania umiejętności rozpoznawania symptomów PUI oraz wzmacniania konstruktywnych sposobów korzystania z Internetu. Takie podejście wspiera wniosek, że sama wiedza o zagrożeniach nie jest wystarczająca, jeśli nie towarzyszy jej zmiana praktyk oraz trwałe wsparcie środowiskowe. Choć raport dotyczy głównie populacji szkolnej, jego rekomendacje odnoszą się także do szerszego systemu wsparcia, co pozostaje istotne w kontekście rodzin i środowisk dorosłych (FDDS, 2019).

Podsumowując problematyczne używanie Internetu stanowi złożone zjawisko psychologiczne, którego rozumienie wymaga uwzględnienia zarówno różnorodności definicyjnej, jak i wielości perspektyw teoretycznych oraz empirycznych. Analiza literatury wskazuje, że zjawisko to nie może być sprowadzane wyłącznie do kryterium czasu spędzanego online, lecz powinno być ujmowane w kategoriach utraty kontroli, funkcjonalnych konsekwencji oraz kosztów ponoszonych w różnych obszarach życia. Wspólnym elementem wielu ujęć jest akcentowanie zaburzeń samoregulacji, które sprzyjają utrwalaniu problematycznych wzorców korzystania z Internetu, niezależnie od wieku użytkownika. Jednocześnie autorzy podkreślają, że brak jednolitej definicji oraz zróżnicowanie terminologiczne utrudniają porównywanie wyników badań i jednoznaczne określenie granic między intensywnym a problematycznym używaniem Internetu.



Przegląd modeli teoretycznych pokazuje, że problematyczne używanie Internetu bywa interpretowane zarówno jako forma uzależnienia behawioralnego, jak i jako zjawisko o charakterze wielowymiarowym, powiązane z cechami osobowości, mechanizmami regulacji emocji oraz kontekstem psychospołecznym. Modele te różnią się zakresem i poziomem wyjaśniania, jednak łączy je przekonanie, że Internet pełni dla części użytkowników funkcje kompensacyjne, regulacyjne lub unikowe. Z tego względu problematyczne używanie Internetu nie jest traktowane jako zachowanie jednorodne, lecz jako kontinuum obejmujące różne formy i nasilenia trudności. Takie podejście pozwala lepiej uwzględnić indywidualne różnice oraz zmienność funkcjonowania użytkowników w czasie.

Analiza skutków psychologicznych nadmiernego i problematycznego korzystania z Internetu wskazuje na ich szeroki zakres oraz zróżnicowany charakter. W literaturze opisywane są zarówno konsekwencje emocjonalne i poznawcze, jak i trudności w relacjach społecznych oraz obniżenie jakości funkcjonowania w codziennych obowiązkach. Podkreśla się przy tym, że zależności te mają najczęściej charakter współwystępowania, a nie prostych relacji przyczynowo - skutkowych, co wymaga ostrożności interpretacyjnej. Skutki problematycznego używania Internetu mogą ujawniać się stopniowo i być początkowo trudne do zauważenia, szczególnie w populacji dorosłych, gdzie autonomia jednostki oraz społeczna akceptacja intensywnego korzystania z technologii sprzyjają ich maskowaniu.

Badania prowadzone wśród młodzieży i dorosłych pokazują, że choć mechanizmy problematycznego używania Internetu wykazują pewne podobieństwa, to ich manifestacja jest silnie zależna od kontekstu rozwojowego i społecznego. U młodzieży istotną rolę odgrywają relacje rówieśnicze, potrzeba akceptacji oraz procesy kształtowania tożsamości, natomiast u dorosłych znaczenia nabierają role zawodowe, rodzinne oraz sposób radzenia sobie z obciążeniami życia codziennego. Jednocześnie literatura wskazuje na ciągłość procesów psychologicznych leżących u podstaw problematycznego używania Internetu, co uzasadnia traktowanie tego zjawiska jako dynamicznego i rozwojowego. Takie ujęcie podkreśla potrzebę badań obejmujących różne etapy życia oraz analizujących zmiany w czasie.

Przegląd badań empirycznych ujawnia również istotne ograniczenia metodologiczne, wśród których najczęściej wymienia się zróżnicowanie definicji, narzędzi pomiarowych oraz dominację badań przekrojowych. Ograniczenia te wpływają na możliwość generalizacji wyników oraz utrudniają porównywanie danych



pochodzących z różnych badań i populacji. Autorzy konsekwentnie wskazują na potrzebę rozwijania spójnych standardów diagnostycznych, badań podłużnych oraz uwzględniania kontekstu kulturowego i społecznego. Tylko takie podejście pozwala na pełniejsze zrozumienie mechanizmów problematycznego używania Internetu oraz jego długofalowych konsekwencji.

Zgromadzona literatura jednoznacznie wskazuje również na znaczenie działań profilaktycznych i edukacyjnych, które powinny wykraczać poza przekazywanie wiedzy o zagrożeniach. Skuteczne oddziaływania wymagają rozwijania kompetencji samoregulacyjnych, wzmocnienia zasobów jednostki oraz angażowania środowiska rodzinnego, szkolnego i zawodowego. Problemowe używanie Internetu jawi się zatem jako zjawisko wymagające podejścia systemowego, łączącego perspektywę indywidualną, społeczną i instytucjonalną. Takie ujęcie stanowi solidną podstawę do dalszych analiz empirycznych oraz projektowania adekwatnych form wsparcia i interwencji.



## ROZDZIAŁ II

### DOBROSTAN PSYCHICZNY W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM

#### 2.1. Definicja dobrostanu psychicznego

Dobrostan psychiczny jest jednym z kluczowych konstruktów wykorzystywanych we współczesnej psychologii do opisu jakości funkcjonowania jednostki. Pojęcie to odnosi się do całościowego doświadczenia życia, obejmującego zarówno sposób przeżywania emocji, jak i ocenę własnego funkcjonowania w różnych obszarach codzienności. W literaturze psychologicznej podkreśla się, że dobrostan psychiczny nie jest kategorią jednorodną ani łatwą do jednoznacznego zdefiniowania. Wynika to z faktu, że jego rozumienie zależy od przyjętej perspektywy teoretycznej oraz celu badawczego. Jak wskazuje Z. Niškiewicz (2016), dobrostan psychiczny nie może być utożsamiany ani z chwilowym zadowoleniem, ani z dobrobytem materialnym. Istotne znaczenie ma tu względna trwałość doświadczeń oraz ich osadzenie w szerszym kontekście życia jednostki. Dobrostan obejmuje zarówno subiektywne odczucia, jak i bardziej stabilne aspekty funkcjonowania psychicznego. Z tego względu bywa on traktowany jako wskaźnik ogólnej kondycji psychicznej. Tak rozumiane pojęcie stanowi punkt wyjścia dla dalszych analiz teoretycznych.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych sposobów ujmowania dobrostanu psychicznego jest koncepcja dobrostanu subiektywnego. Podejście to koncentruje się na indywidualnej ocenie jakości własnego życia oraz bilansie doświadczeń emocjonalnych. E. Diener (1984) wskazuje, że kluczowe znaczenie ma tu satysfakcja z życia oraz relacja pomiędzy emocjami pozytywnymi i negatywnymi. W tym ujęciu dobrostan jest rezultatem subiektywnego wartościowania własnych doświadczeń, a nie obiektywnych warunków życia. Jak zauważa Z. Niškiewicz (2016), koncepcja ta znalazła szerokie zastosowanie w badaniach empirycznych ze względu na możliwość operacjonalizacji. Jednocześnie podkreśla się jej ograniczenia, związane z podatnością ocen na zmienne sytuacyjne. Dobrostan subiektywny może zmieniać się pod wpływem bieżących wydarzeń. Nie jest on zatem traktowany jako stała cecha osobowości. Podejście to akcentuje perspektywę jednostki jako centralny punkt odniesienia.

Odmienne spojrzenie na dobrostan psychiczny proponuje nurt eudajmonistyczny, który odwołuje się do idei realizacji potencjału i sensu życia. W tym ujęciu dobrostan nie sprowadza się do przyjemności czy zadowolenia, lecz dotyczy jakości funkcjonowania jednostki jako całości. C. Ryff (1989) zaproponowała model dobrostanu psychicznego



oparty na strukturze względnie trwałych wymiarów funkcjonowania. Ujęcie to zakłada, że dobrostan wiąże się z autonomią, rozwojem osobistym oraz poczuciem celu. W polskiej literaturze koncepcję tę omawia J. Jach (2012), wskazując na jej znaczenie dla badań nad zdrowiem psychicznym. Autor podkreśla, że eudajmonistyczne podejście pozwala wyjść poza hedonistyczne rozumienie szczęścia. Akcent przeniesiony zostaje na długofalowy rozwój jednostki. Dzięki temu dobrostan ujmowany jest jako proces, a nie stan chwilowy.

Model dobrostanu psychicznego C. Ryff (1989) obejmuje sześć podstawowych wymiarów, które razem tworzą spójną strukturę teoretyczną. Wymiary te odnoszą się do samoakceptacji, relacji interpersonalnych, autonomii, panowania nad otoczeniem, rozwoju osobistego oraz celu w życiu. Każdy z nich opisuje inny aspekt adaptacyjnego funkcjonowania jednostki. Jak zauważa J. Jach (2012), wysoki poziom dobrostanu nie oznacza braku trudności życiowych. Kluczowe znaczenie ma zdolność do integrowania doświadczeń, także tych negatywnych, z własnym systemem wartości. W tym ujęciu dobrostan nie polega na unikaniu problemów, lecz na skutecznym radzeniu sobie z nimi. Model Ryff (1989) znajduje zastosowanie w licznych badaniach empirycznych. Umożliwia on wielowymiarową ocenę funkcjonowania psychicznego. Stanowi także ważną alternatywę dla ujęć stricte hedonistycznych.

Dobrostan psychiczny jest traktowany jako konstrukt dynamiczny, który może ulegać zmianom w ciągu życia. Doświadczenia życiowe, zmiany ról społecznych oraz wydarzenia krytyczne wpływają na jego poziom. Jak wskazuje A. Dąbrowska (2023), istotną rolę odgrywają tu zasoby osobiste oraz społeczne. W sytuacjach przeciążenia psychicznego dobrostan może ulegać obniżeniu. Jednocześnie procesy adaptacyjne umożliwiają stopniowe odzyskiwanie równowagi. W tym sensie dobrostan nie jest stanem statycznym. Ma on charakter procesualny i kontekstowy. Zależny jest od relacji jednostki z otoczeniem. Takie ujęcie pozwala lepiej zrozumieć zmienność funkcjonowania psychicznego.

We współczesnej psychologii coraz wyraźniej rozróżnia się dobrostan psychiczny i zdrowie psychiczne w sensie klinicznym. Brak objawów zaburzeń psychicznych nie jest równoznaczny z wysokim poziomem dobrostanu. Jak podkreśla J. Jach (2012), możliwe jest funkcjonowanie bez symptomów klinicznych przy jednoczesnym niskim poczuciu sensu życia. Z tego względu proponuje się dwuwymiarowe ujęcie zdrowia psychicznego. Jednym wymiarem jest obecność lub brak zaburzeń, drugim – poziom dobrostanu. Takie podejście ma istotne znaczenie metodologiczne. Pozwala na bardziej precyzyjną



interpretację wyników badań. Umożliwia również projektowanie działań wspierających nie tylko leczenie, ale i rozwój psychiczny.

Istotnym kontekstem dla rozumienia dobrostanu psychicznego są zasoby jednostki. Teoria zachowania zasobów S. Hobfolla (2006) zakłada, że dobrostan zależy od posiadania, utrzymywania i odbudowy cenionych zasobów. A. Dąbrowska (2023) wskazuje, że utrata zasobów osobistych i społecznych wiąże się z obniżeniem dobrostanu. Zasoby te pełnią funkcję ochronną wobec stresu. Ich obecność sprzyja adaptacyjnemu radzeniu sobie z trudnościami. W tym ujęciu dobrostan nie jest wyłącznie cechą jednostki. Jest rezultatem interakcji pomiędzy jednostką a jej środowiskiem. Takie spojrzenie integruje perspektywę indywidualną i społeczną.

Dobrostan psychiczny analizowany jest również z perspektywy rozwojowej. Jego uwarunkowania oraz przejawy różnią się w zależności od etapu życia. Jak zauważa J. Jach (2012), w okresie adolescencji szczególne znaczenie mają relacje rówieśnicze i poczucie akceptacji. W dorosłości większą rolę odgrywa stabilność ról społecznych oraz realizacja celów życiowych. Zmieniają się także kryteria, według których jednostka ocenia własne życie. Z tego względu porównywanie poziomu dobrostanu między grupami wiekowymi wymaga ostrożności. Konieczne jest uwzględnienie kontekstu rozwojowego. Takie podejście zapobiega uproszczeniom interpretacyjnym.

W badaniach empirycznych dobrostan psychiczny wymaga jednoznacznej operacjonalizacji. Różnorodność definicji i narzędzi pomiarowych stanowi istotne wyzwanie metodologiczne. Z. Niškiewicz (2016) wskazuje, że brak spójności pojęciowej utrudnia porównywanie wyników badań. Z tego powodu kluczowe znaczenie ma precyzyjne określenie, jaki aspekt dobrostanu jest analizowany. Inaczej bowiem interpretowane są wyniki dotyczące satysfakcji z życia, a inaczej dotyczące obciążenia psychicznego. Jasność definicyjna wpływa na trafność wniosków. Ma to szczególne znaczenie w badaniach korelacyjnych. Bez niej trudno o rzetelną interpretację zależności.

Dobrostan psychiczny bywa również analizowany w kontekście funkcjonowania edukacyjnego i zawodowego. Warunki instytucjonalne mogą sprzyjać jego wzmocnieniu lub prowadzić do jego obniżenia. Jak wskazuje J. Antosik (2025), znaczenie mają relacje interpersonalne, poczucie sprawstwa oraz klimat organizacyjny. Dobrostan w tym ujęciu nie jest wyłącznie prywatnym doświadczeniem jednostki. Jest on także efektem oddziaływań środowiskowych. Takie podejście ma istotne implikacje praktyczne. Podkreśla rolę instytucji w kształtowaniu zdrowia psychicznego. Jednocześnie wskazuje na potrzebę działań systemowych.



Kontekst kulturowy stanowi kolejny istotny czynnik wpływający na rozumienie dobrostanu psychicznego. Normy kulturowe determinują sposób oceniania własnego życia oraz oczekiwania wobec siebie. Z. Niškiewicz (2016) zwraca uwagę, że kryteria szczęścia i spełnienia różnią się między kulturami. Z tego względu wyniki badań prowadzonych w różnych krajach nie zawsze są bezpośrednio porównywalne. Uwzględnienie uwarunkowań kulturowych ma istotne znaczenie metodologiczne. Pozwala uniknąć nadinterpretacji danych. Wskazuje również na potrzebę ostrożności w generalizowaniu wyników. Dobrostan psychiczny należy zatem rozpatrywać w określonym kontekście społecznym.

Dobrostan psychiczny jest często ujmowany jako zasób sprzyjający skutecznemu radzeniu sobie z wyzwaniami codzienności. Osoby o wyższym poziomie dobrostanu częściej wykazują elastyczność emocjonalną i poznawczą. A. Dąbrowska (2023) wskazuje, że dobrostan wiąże się z adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie. Nie oznacza to jednak braku stresu czy trudnych doświadczeń. Kluczowa jest zdolność do ich regulacji i integrowania. W tym sensie dobrostan pełni funkcję ochronną. Jest powiązany z odpornością psychiczną. Takie ujęcie ma znaczenie zarówno teoretyczne, jak i praktyczne.

Współczesne raporty dotyczące zdrowia psychicznego podkreślają znaczenie dobrostanu jako wskaźnika kondycji psychicznej społeczeństw. Raport „Dobrostan psychiczny w Polsce” (2025) wskazuje na zróżnicowanie poziomu dobrostanu w zależności od wieku i sytuacji życiowej. Zwraca się uwagę na rosnące obciążenie psychiczne w populacjach młodych dorosłych. Dane te uzupełniają tradycyjne miary zdrowia psychicznego. Pozwalają lepiej uchwycić subiektywny wymiar funkcjonowania. Stanowią istotne tło empiryczne dla dalszych analiz. Wskazują również na społeczne znaczenie badań nad dobrostanem.

Podsumowując, dobrostan psychiczny jest wielowymiarowym konstruktorem opisującym jakość funkcjonowania jednostki. Obejmuje on zarówno emocjonalne doświadczenia, jak i poznawczą ocenę życia oraz relacje społeczne. Jego poziom kształtowany jest przez interakcję czynników indywidualnych, społecznych i kulturowych. Dobrostan nie stanowi prostego przeciwieństwa trudności psychicznych. Jest odrębnym wymiarem zdrowia psychicznego. Takie ujęcie umożliwia bardziej złożoną analizę funkcjonowania jednostki. Stanowi ono spójną podstawę dalszych rozważań empirycznych.



## 2.2. Depresja, lęk i stres jako wskaźniki obciążenia psychicznego

Depresja, lęk i stres są w psychologii uznawane za kluczowe wskaźniki obciążenia psychicznego, ponieważ odnoszą się do podstawowych obszarów funkcjonowania emocjonalnego jednostki. Obejmują one zarówno subiektywne doświadczenia emocjonalne, jak i zmiany w funkcjonowaniu poznawczym oraz behawioralnym. W ujęciach współczesnych podkreśla się, że wskaźniki te nie odnoszą się wyłącznie do stanów klinicznych. Mogą one występować w różnym nasileniu także w populacji ogólnej. Z. M. Zawilski (2024) zwraca uwagę, że analiza nasilenia objawów emocjonalnych pozwala opisywać stopień obciążenia psychicznego niezależnie od diagnozy klinicznej. Takie podejście umożliwia badanie dobrostanu w sposób ciągły, a nie kategoryalny. Dzięki temu możliwe jest uchwycenie subtelnych różnic w funkcjonowaniu psychicznym. Depresja, lęk i stres tworzą zatem użyteczne ramy analizy obciążenia psychicznego.

Depresja jest jednym z najczęściej analizowanych wskaźników obciążenia psychicznego ze względu na jej szerokie konsekwencje funkcjonalne. Obejmuje ona nie tylko obniżony nastrój, lecz także zmiany w sposobie myślenia i oceniania siebie. Według A. Płucińskiej (2025) objawy depresyjne współwystępują z obniżoną samooceną oraz negatywnym obrazem własnej osoby. Taki układ doświadczeń sprzyja nasileniu subiektywnego poczucia przeciążenia psychicznego. Depresja wpływa na motywację oraz zdolność podejmowania działań celowych. Może prowadzić do ograniczenia aktywności społecznej i zawodowej. Z. M. Zawilski (2024) podkreśla, że objawy depresyjne rzadko występują w izolacji od innych trudności emocjonalnych. Z tego względu depresja stanowi centralny wskaźnik obciążenia psychicznego.

Lęk jest kolejnym istotnym wskaźnikiem obciążenia psychicznego, odnoszącym się do doświadczania napięcia i poczucia zagrożenia. Może on występować zarówno jako reakcja sytuacyjna, jak i jako stan bardziej trwały. W ujęciach psychologicznych podkreśla się, że umiarkowany poziom lęku pełni funkcję adaptacyjną. Problem pojawia się wówczas, gdy lęk osiąga wysokie nasilenie lub ma charakter przewlekły. Według A. Płucińskiej (2025) wysoki poziom lęku wiąże się z negatywną oceną własnych możliwości. Taki stan sprzyja poczuciu braku kontroli nad sytuacją. Lęk wpływa także na funkcjonowanie poznawcze, w tym na koncentrację uwagi. Z tego względu jest on ważnym komponentem obciążenia psychicznego.

Stres zajmuje centralne miejsce w analizach obciążenia psychicznego, ponieważ odnosi się do relacji między wymaganiami otoczenia a zasobami jednostki. Jest on



rozumiany jako proces, a nie jednorazowa reakcja. Według P. Kwiecińskiej i I. Żdanuk (2021) stres pojawia się w sytuacjach ocenianych jako przekraczające możliwości radzenia sobie. Długotrwałe napięcie prowadzi do stopniowego wyczerpywania zasobów psychicznych. W takich warunkach obserwuje się pogorszenie komfortu psychicznego. Stres wpływa na regulację emocji oraz zdolność adaptacji. Może sprzyjać nasileniu objawów lękowych i depresyjnych. Z tego względu jest traktowany jako podstawowy wskaźnik obciążenia psychicznego.

Depresja, lęk i stres są ze sobą silnie powiązane i często współwystępują. Z. M. Zawilski (2024) wskazuje, że objawy emocjonalne mają tendencję do nakładania się, tworząc złożony obraz trudności psychicznych. Wysoki poziom stresu sprzyja nasileniu objawów lękowych. Z kolei przewlekły lęk może prowadzić do obniżenia nastroju. Według A. Płucińskiej (2025) współwystępowanie tych symptomów wiąże się z obniżonym poczuciem własnej wartości. Taki układ doświadczeń zwiększa subiektywne poczucie obciążenia. Analiza pojedynczego wskaźnika nie oddaje pełnego obrazu funkcjonowania. Zintegrowane podejście pozwala na trafniejszą ocenę dobrostanu psychicznego.

Znaczenie omawianych wskaźników jest szczególnie widoczne w okresie adolescencji. Młodzież doświadcza intensywnych zmian rozwojowych oraz zwiększonych wymagań środowiskowych. Według B. Atroszki (2020) presja edukacyjna stanowi istotne źródło stresu w tej grupie wiekowej. Nadmierne wymagania sprzyjają narastaniu napięcia psychicznego. W takich warunkach obserwuje się wzrost objawów lękowych. Pojawiają się również symptomy obniżonego nastroju. Ograniczone doświadczenie w zakresie regulacji emocji zwiększa podatność na obciążenie. Depresja, lęk i stres są więc kluczowymi wskaźnikami dobrostanu młodzieży.

Równie istotne znaczenie omawiane wskaźniki mają w populacji osób dorosłych. Dorosłość wiąże się z realizacją wielu ról społecznych i zawodowych. Według B. Gradowicz-Prajsnar (2024) stres zawodowy jest jednym z głównych czynników obciążających funkcjonowanie psychiczne dorosłych. Długotrwałe przeciążenie obowiązkami prowadzi do wyczerpania emocjonalnego. W takich warunkach pojawiają się objawy lękowe i depresyjne. Osoby dorosłe często traktują stres jako normatywny element życia. To utrudnia wczesne rozpoznanie trudności psychicznych. Depresja, lęk i stres pozostają więc istotnymi wskaźnikami obciążenia także w dorosłości.

W literaturze zwraca się uwagę na znaczenie stresu przewlekłego. Krótkotrwały stres może pełnić funkcję mobilizującą. Jednak stres utrzymujący się przez dłuższy czas



prowadzi do wyczerpania zasobów adaptacyjnych. Według P. Kwiecińskiej i I. Żdanuk (2021) przewlekły stres wiąże się z obniżeniem jakości życia. Sprzyja on również nasileniu objawów emocjonalnych. Jednostka stopniowo traci zdolność regeneracji psychicznej. W takich warunkach wzrasta ryzyko lęku i depresji. Z tego względu stres przewlekły jest kluczowym elementem obciążenia psychicznego.

Depresja jako wskaźnik obciążenia psychicznego ma szczególne znaczenie ze względu na swoje konsekwencje funkcjonalne. Objawy depresyjne wpływają na zdolność planowania i podejmowania decyzji. Sprzyjają także negatywnej interpretacji codziennych doświadczeń. Według A. Płucińskiej (2025) obniżony nastrój wiąże się z utrwaleniem negatywnego obrazu siebie. Prowadzi to do ograniczenia aktywności społecznej. Izolacja społeczna dodatkowo nasila objawy depresyjne. Mechanizm ten ma charakter samopodtrzymujący. Depresja stanowi więc istotny wskaźnik pogorszonego dobrostanu psychicznego.

Lęk jako komponent obciążenia psychicznego wpływa na sposób przetwarzania informacji. Wysoki poziom lęku sprzyja koncentracji na bodźcach negatywnych. Może to prowadzić do zniekształceń poznawczych. Według Z. M. Zawilskiego (2024) lęk ogranicza poczucie kontroli nad sytuacją. Jednostka postrzega otoczenie jako bardziej zagrażające. Taki sposób interpretacji doświadczeń sprzyja utrwalaniu napięcia. Lęk utrudnia skuteczne radzenie sobie ze stresem. Z tego względu jest istotnym wskaźnikiem obciążenia psychicznego.

Stres wpływa zarówno na funkcjonowanie emocjonalne, jak i poznawcze. Długotrwałe napięcie prowadzi do zmęczenia psychicznego. Według P. Kwiecińskiej i I. Żdanuk (2021) stres sprzyja obniżeniu efektywności działania. Może prowadzić do problemów z koncentracją. Wpływa także na relacje interpersonalne. Nasilony stres zwiększa podatność na konflikty. W takich warunkach pogarsza się ogólny dobrostan. Stres pozostaje więc kluczowym wskaźnikiem obciążenia psychicznego.

W badaniach empirycznych coraz częściej stosuje się podejście zintegrowane. Zakłada ono jednoczesne uwzględnianie depresji, lęku i stresu. Według Z.M. Zawilskiego (2024) takie ujęcie lepiej odzwierciedla realne doświadczenia jednostek. Pozwala ono analizować dynamikę zmian psychicznych. Umożliwia również porównania między grupami. W badaniach młodzieży i dorosłych obserwuje się różnice w nasileniu objawów. Struktura zależności między nimi pozostaje jednak podobna. To potwierdza zasadność zintegrowanego podejścia.

Znaczenie omawianych wskaźników widoczne jest w kontekście profilaktyki zdrowia psychicznego. Wczesne rozpoznanie podwyższonego poziomu depresji, lęku i stresu umożliwia podjęcie działań zapobiegawczych. Według K. Bosowskiej (2024) rozwijanie strategii radzenia sobie sprzyja redukcji obciążenia psychicznego. Wzmacnianie zasobów osobistych zwiększa odporność psychiczną. Profilaktyka oparta na rzetelnej diagnozie jest bardziej skuteczna. Ogranicza ryzyko pogłębiania trudności emocjonalnych. W tym kontekście omawiane wskaźniki mają istotne znaczenie praktyczne. Wspierają planowanie interwencji psychologicznych.

Depresja, lęk i stres są powszechnie stosowane w narzędziach diagnostycznych. Ich jednoczesny pomiar umożliwia kompleksową ocenę obciążenia psychicznego. Takie podejście pozwala analizować współwystępowanie symptomów. Ułatwia identyfikację osób szczególnie narażonych na pogorszenie dobrostanu. Zwiększa trafność interpretacji wyników. Według autorów narzędzi samoopisowych rozwiązanie to sprzyja standaryzacji pomiaru. Umożliwia porównania między grupami. Stanowi solidną podstawę badań empirycznych.

Podsumowując, depresja, lęk i stres są centralnymi wskaźnikami obciążenia psychicznego. Pozwalają one opisywać dobrostan psychiczny w sposób wielowymiarowy. Ich wzajemne powiązania tworzą spójny obraz trudności emocjonalnych. Zarówno w populacji młodzieży, jak i dorosłych, odgrywają one istotną rolę diagnostyczną. Umożliwiają identyfikację zagrożeń dla zdrowia psychicznego. Stanowią podstawę analiz empirycznych i działań profilaktycznych. Ich pomiar pozwala na porównania międzygrupowe. W konsekwencji są one niezbędnym elementem badań nad dobrostanem psychicznym.

### **2.3. Dobrostan psychiczny młodzieży i dorosłych - uwarunkowania i zagrożenia**

Dobrostan psychiczny stanowi jeden z kluczowych wyznaczników jakości funkcjonowania jednostki na różnych etapach życia. Obejmuje on zarówno subiektywne poczucie satysfakcji, jak i zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami codzienności. Współczesne ujęcia podkreślają jego wielowymiarowy charakter, uwzględniający aspekty emocjonalne, poznawcze i społeczne. Szczególne znaczenie przypisuje się relacjom interpersonalnym oraz poczuciu sprawstwa. Dobrostan nie jest stanem stałym, lecz dynamicznym procesem podatnym na wpływy środowiskowe. Uwarunkowania psychospołeczne mogą zarówno wzmacniać, jak i osłabiać zasoby psychiczne jednostki.



W okresach intensywnych zmian rozwojowych ryzyko obniżenia dobrostanu znacząco wzrasta. Dotyczy to zwłaszcza młodzieży oraz młodych dorosłych. Analiza tych zależności jest istotna dla zrozumienia mechanizmów powstawania zagrożeń psychicznych.

W okresie adolescencji dobrostan psychiczny pozostaje silnie powiązany z procesem kształtowania tożsamości. Jak wskazuje R. Maciąg (2024), ograniczenie kontaktów społecznych prowadzi do osłabienia poczucia przynależności i wzrostu poczucia osamotnienia. Relacje rówieśnicze pełnią w tym czasie funkcję regulacyjną dla emocji i samooceny. Ich zaburzenie może skutkować narastaniem objawów lękowych i depresyjnych. Młodzi ludzie szczególnie intensywnie reagują na brak stabilności społecznej. Poczucie niepewności wpływa na obniżenie poczucia kontroli nad własnym życiem. W konsekwencji pojawia się zwiększona podatność na stres. Proces ten bywa wzmacniany przez presję norm społecznych. Dobrostan psychiczny staje się wówczas obszarem szczególnej wrażliwości (Maciąg, 2024).

Istotnym czynnikiem warunkującym dobrostan młodzieży jest środowisko szkolne. A. R. Makaruk (2025) zwraca uwagę na znaczenie klimatu szkoły dla poczucia bezpieczeństwa psychicznego uczniów. Relacje z nauczycielami oraz rówieśnikami mogą pełnić funkcję ochronną. Jednocześnie nadmierne wymagania edukacyjne sprzyjają przeciążeniu emocjonalnemu. Długotrwały stres szkolny prowadzi do obniżenia motywacji i poczucia własnej skuteczności. Brak wsparcia w środowisku edukacyjnym zwiększa ryzyko wycofania społecznego. Uczniowie doświadczający braku akceptacji częściej zgłaszają objawy somatyczne. Problemy te mają tendencję do utrwalania się. Wpływają one negatywnie na ogólny poziom dobrostanu. W konsekwencji mogą rzutować na funkcjonowanie w dorosłości.

Dobrostan psychiczny młodych osób pozostaje również w ścisłym związku z funkcjonowaniem rodziny. Jak podkreśla A. Nowak (2024) wraz z zespołem, jakość relacji rodzinnych wpływa na zdolność regulacji emocji. Stabilność emocjonalna opiekunów sprzyja poczuciu bezpieczeństwa dzieci i młodzieży. Z kolei konflikty rodzinne mogą nasilać reakcje stresowe. Brak przewidywalności w środowisku domowym obniża poczucie kontroli. Długotrwałe napięcie sprzyja rozwojowi objawów internalizacyjnych. Wsparcie emocjonalne pełni funkcję bufora stresu. Jego niedobór zwiększa podatność na kryzysy psychiczne. Proces ten może przebiegać stopniowo. Skutki bywają widoczne dopiero w późniejszych etapach życia (Nowak, Stasiewicz, Czabański i Baum, 2024).



Ważnym zagrożeniem dla dobrostanu psychicznego młodzieży jest funkcjonowanie w przestrzeni cyfrowej. M. Dębski, J. Pyżalski, J. Borchet oraz H. Witkowska (2025) wskazują na ambiwalentny charakter aktywności online. Z jednej strony umożliwia ona podtrzymywanie relacji społecznych. Z drugiej strony sprzyja nadmiernej ekspozycji na treści obciążające emocjonalnie. Częsty kontakt z negatywnymi informacjami zwiększa poziom napięcia psychicznego. Porównania społeczne mogą obniżać samoocenę. Mechanizmy te szczególnie silnie oddziałują na młodsze grupy wiekowe. Brak umiejętności krytycznej selekcji treści pogłębia negatywne skutki. Długotrwałe przeciążenie informacyjne sprzyja zmęczeniu psychicznemu. W rezultacie dochodzi do osłabienia dobrostanu.

W dorosłości dobrostan psychiczny ulega dalszym przekształceniom. Jak zauważają M. Marchlewska i współautorzy (2024), rośnie znaczenie ról zawodowych i społecznych. Odpowiedzialność związana z pracą oraz życiem rodzinnym stanowi istotne źródło stresu. Jednocześnie dorosłość sprzyja rozwojowi bardziej złożonych strategii radzenia sobie. Doświadczenie życiowe może wzmacniać odporność psychiczną. Jednak nadmierne obciążenie obowiązkami prowadzi do wyczerpania zasobów. Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym obniża satysfakcję życiową. Przewlekły stres sprzyja rozwojowi zaburzeń nastroju. W takich warunkach dobrostan ulega stopniowej erozji. Proces ten często przebiega niezauważalnie (Marchlewska M. R. i inni, 2025).

Czynniki społeczne odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu dobrostanu osób dorosłych. M. Marchlewska, M. Rogoza (2025) oraz współautorzy wskazują na znaczenie wsparcia społecznego w redukowaniu skutków stresu. Izolacja społeczna sprzyja nasileniu objawów depresyjnych. Wspólnotowość pełni funkcję regulacyjną dla emocji. Brak sieci wsparcia zwiększa ryzyko kryzysów psychicznych. Szczególnie dotkliwe skutki obserwuje się w sytuacjach nagłych zmian życiowych. Przeciążenie emocjonalne może prowadzić do poczucia bezradności. W takich warunkach dobrostan ulega znacznemu obniżeniu. Konsekwencje te mają wymiar długofalowy.

Dobrostan psychiczny dorosłych jest również związany z postrzeganiem własnej skuteczności. Jak wskazuje R. Maciąg (2024), poczucie wpływu na własne życie sprzyja stabilności emocjonalnej. Brak kontroli nad kluczowymi obszarami funkcjonowania prowadzi do frustracji. Długotrwałe doświadczenie bezradności osłabia motywację. Zjawisko to sprzyja rozwojowi objawów depresyjnych. Jednostki o niskim poczuciu sprawstwa częściej doświadczają lęku. Wysokie wymagania społeczne potęgują to



zjawisko. Umiejętność adaptacji staje się kluczowym zasobem. Jej deficyt zwiększa podatność na stres. W konsekwencji dobrostan psychiczny ulega pogorszeniu.

Istotnym zagrożeniem dla dobrostanu w dorosłości jest przeciążenie emocjonalne. A. Nowak (2024) wraz z zespołem zwraca uwagę na kumulację stresorów w życiu codziennym. Brak regeneracji prowadzi do wyczerpania psychicznego. Objawy te mogą przyjmować formę somatyczną. Zmniejszona odporność na stres utrudnia codzienne funkcjonowanie. Długotrwałe napięcie sprzyja zaburzeniom snu. Problemy te dodatkowo obniżają jakość życia. Niewystarczające wsparcie instytucjonalne pogłębia trudności. Proces ten często pozostaje niezauważony. Skutki ujawniają się w postaci obniżonego dobrostanu.

Dobrostan psychiczny pozostaje w ścisłym związku z poczuciem sensu życia. Jak wskazują M. Marchlewska i M. Rogoza (2025), znaczenie wartości osobistych wzrasta wraz z wiekiem. Spójność między przekonaniami a działaniami sprzyja stabilności emocjonalnej. Brak takiej spójności prowadzi do napięcia wewnętrznego. Kryzysy egzystencjalne mogą obniżać dobrostan. Jednocześnie stanowią one impuls do zmiany. Umiejętność refleksji sprzyja adaptacji. Brak tej zdolności zwiększa ryzyko utrwalenia trudności. Proces poszukiwania sensu bywa obciążający. Jednak jego brak ma jeszcze poważniejsze konsekwencje.

Znaczącym czynnikiem ryzyka jest również tempo współczesnego życia. M. Dębski oraz J. Pyżalski (2025) wskazują na przeciążenie informacyjne jako źródło stresu. Nadmiar bodźców utrudnia regulację emocji. Ciągła dostępność informacji sprzyja poczuciu presji. Brak przestrzeni na odpoczynek obniża zasoby psychiczne. W efekcie wzrasta poziom drażliwości. Trudności z koncentracją wpływają na efektywność działania. Proces ten może prowadzić do wypalenia. Długotrwałe przeciążenie osłabia dobrostan. Skutki te dotyczą zarówno młodzieży, jak i dorosłych.

Dobrostan psychiczny jest również uwarunkowany kulturowo. Jak podkreśla R. Maciąg (2024), normy społeczne wpływają na sposób przeżywania emocji. Presja sukcesu może prowadzić do chronicznego stresu. Społeczne oczekiwania często wykraczają poza realne możliwości jednostki. Niezdolność do ich spełnienia obniża samoocenę. Mechanizm ten sprzyja porównaniom społecznym. Długotrwałe poczucie niespełnienia wpływa negatywnie na dobrostan. Brak akceptacji dla słabości pogłębia trudności. Kultura rywalizacji nasila napięcie. W efekcie wzrasta ryzyko zaburzeń psychicznych.



W kontekście zagrożeń szczególne znaczenie ma profilaktyka. A. R. Makaruk (2025) wskazuje na potrzebę wzmocnienia kompetencji emocjonalnych. Umiejętność rozpoznawania emocji sprzyja ich regulacji. Wsparcie środowiskowe pełni funkcję ochronną. Edukacja psychologiczna zwiększa świadomość zagrożeń. Dostęp do pomocy sprzyja wczesnej interwencji. Brak takich działań pogłębia skutki kryzysów. Profilaktyka powinna obejmować różne etapy życia. Jej skuteczność zależy od spójności działań. W dłuższej perspektywie wzmocnia dobrostan psychiczny.

Podsumowując, dobrostan psychiczny młodzieży i dorosłych kształtowany jest przez złożoną sieć czynników. Jak wynika z analiz R. Maciąga (2024), A. R. Makaruk (2025) oraz M. Dębskiego (2025) i współautorów, kluczowe znaczenie mają relacje społeczne. Równie istotne są warunki środowiskowe i kulturowe. Zagrożenia dla dobrostanu mają charakter kumulatywny. Ich skutki ujawniają się stopniowo. Wczesne rozpoznanie czynników ryzyka ma znaczenie profilaktyczne. Wsparcie emocjonalne wzmocnia odporność psychiczną. Zdolność adaptacji sprzyja zachowaniu równowagi. Dobrostan psychiczny pozostaje więc obszarem wymagającym systematycznej refleksji.

#### **2.4. Związek korzystania z Internetu z dobrostanem psychicznym – przegląd badań empirycznych**

Korzystanie z Internetu stało się integralnym elementem codziennego funkcjonowania młodzieży i dorosłych, wpływając na wiele obszarów życia psychicznego. Badania empiryczne wskazują, że aktywność online może zarówno sprzyjać dobrostanowi psychicznemu, jak i stanowić czynnik ryzyka jego obniżenia. Znaczenie Internetu ujawnia się szczególnie w kontekście regulacji emocji, relacji społecznych oraz sposobów radzenia sobie ze stresem. Intensywność oraz forma korzystania z sieci okazują się kluczowe dla interpretacji jego skutków psychologicznych. Nie każda aktywność internetowa prowadzi do negatywnych konsekwencji, jednak nadmierne zaangażowanie bywa problematyczne. W literaturze empirycznej podkreśla się złożony charakter relacji między dobrostanem a użytkowaniem Internetu. Wpływ ten jest moderowany przez czynniki indywidualne i środowiskowe. Szczególną uwagę zwraca się na różnice wiekowe i psychospołeczne. Analiza badań pozwala na wyodrębnienie powtarzalnych wzorców zależności.

A. Błachnio (2007) wskazuje, że Internet pełni istotną rolę w kształtowaniu relacji społecznych, które mogą sprzyjać dobrostanowi psychicznemu użytkowników. Badania empiryczne pokazują, że umiarkowane korzystanie z sieci może wzmocniać poczucie



przynależności i wsparcia społecznego. Jednocześnie nadmierna aktywność online wiąże się z osłabieniem relacji offline. Zjawisko to bywa szczególnie widoczne u osób młodych. A. Błachnio (2007) podkreśla, że jakość interakcji internetowych ma większe znaczenie niż ich liczba. Relacje powierzchowne nie kompensują deficytów emocjonalnych. W badaniach odnotowano związek między izolacją społeczną a intensywnym korzystaniem z Internetu. Taki wzorzec sprzyja obniżeniu satysfakcji życiowej. W konsekwencji dobrostan psychiczny ulega pogorszeniu.

A. Błachnio, A. Przepiórka i T. Rówiński (2014) zwracają uwagę na zjawisko dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu. Ich analizy empiryczne wskazują na związek pomiędzy utratą kontroli nad aktywnością online a obniżonym dobrostanem psychicznym. Osoby wykazujące symptomy problemowego użytkowania częściej doświadczają napięcia emocjonalnego. W badaniach obserwowano również wzrost objawów depresyjnych i lękowych. Autorzy podkreślają znaczenie mechanizmów samoregulacji. Deficyty w tym zakresie sprzyjają eskalacji problemów psychicznych. Internet bywa wykorzystywany jako forma ucieczki od trudnych emocji. Taki sposób radzenia sobie okazuje się nieskuteczny długofalowo. W efekcie prowadzi do pogorszenia funkcjonowania psychicznego.

A. Cudo i E. Zabielska-Mendyk (2019) wskazują na istotny związek pomiędzy funkcjonowaniem poznawczym a uzależnieniem od Internetu. Badania empiryczne potwierdzają obniżenie funkcji wykonawczych u osób nadmiernie korzystających z sieci. Szczególnie widoczne są trudności w kontroli impulsów. Zaburzenia uwagi i koncentracji stanowią częsty efekt intensywnego użytkowania Internetu. Autorzy zauważają, że deficyty poznawcze wpływają negatywnie na dobrostan psychiczny. Obniżona zdolność planowania sprzyja frustracji. Wzrasta podatność na stres. Pojawia się poczucie braku kontroli nad własnym zachowaniem. Wszystkie te czynniki obniżają jakość życia psychicznego.

A. Wiatrowska (2024) analizuje problem niebezpiecznego korzystania z Internetu wśród młodych dorosłych. Jej badania empiryczne wskazują na wyraźny związek między nadmierną aktywnością online a obniżonym dobrostanem psychicznym. Respondenci częściej zgłaszali objawy zmęczenia psychicznego. Pojawiały się trudności w regulacji emocji. Autorka zauważa także wzrost napięcia i rozdrażnienia. Długotrwałe korzystanie z sieci wiązało się z obniżeniem jakości snu. Zaburzenia rytmu dobowego pogłębiały problemy emocjonalne. W efekcie obserwowano spadek satysfakcji z życia. Wyniki te potwierdzają negatywne konsekwencje nadmiernego użytkowania Internetu.



Ł. Kasproski (2023) wskazuje, że narzędzia cyfrowe mogą wpływać na dobrostan psychiczny w sposób ambiwalentny. Badania empiryczne pokazują, że technologie mogą wspierać samoregulację emocjonalną. Jednocześnie niewłaściwie zaprojektowane rozwiązania sprzyjają przeciążeniu informacyjnemu. Autor podkreśla znaczenie intencjonalnego korzystania z aplikacji cyfrowych. Brak kontroli nad czasem spędzonym online obniża dobrostan. Użytkownicy doświadczają wzrostu stresu. Pojawia się presja ciągłej dostępności. Nadmierne zaangażowanie cyfrowe prowadzi do zmęczenia psychicznego. W konsekwencji pogarsza się równowaga emocjonalna (Kasproski, 2023).

A. Wójcik (2020) analizuje wzorce korzystania z Internetu u osób w późnej dorosłości. Badania empiryczne wskazują, że Internet może pełnić funkcję kompensacyjną w zakresie kontaktów społecznych. Jednocześnie nadmierna aktywność online wiąże się z ryzykiem uzależnienia. Autorka zauważa, że osoby starsze różnicują swoje doświadczenia w zależności od kompetencji cyfrowych. Brak umiejętności sprzyja frustracji. Z kolei intensywne korzystanie może prowadzić do izolacji offline. Wzrasta podatność na obniżony nastrój. Dobrostan psychiczny zależy od równowagi między światem online i offline. Zachwianie tej równowagi sprzyja problemom emocjonalnym (Wójcik, 2020).

Ł. Budzicz (2015) podkreśla znaczenie jakości badań empirycznych w analizie wpływu Internetu na dobrostan psychiczny. Jego prace wskazują na konieczność krytycznej interpretacji wyników. Zbyt uproszczone wnioski prowadzą do błędnych uogólnień. Autor zwraca uwagę na różnorodność operacjonalizacji dobrostanu. Różnice metodologiczne wpływają na rozbieżności w wynikach badań. Kontekst kulturowy odgrywa istotną rolę. Nie każdy efekt obserwowany w jednej grupie jest uniwersalny. Rzetelność badań warunkuje trafność wniosków. To kluczowe dla oceny realnego wpływu Internetu.

A. Błachnio (2007) wskazuje, że korzystanie z Internetu wpływa na dobrostan poprzez relacje społeczne. Badania empiryczne pokazują, że kontakty online mogą wzmacniać poczucie wsparcia. Jednocześnie nie zastępują one relacji bezpośrednich. Nadmierna koncentracja na interakcjach w sieci sprzyja osamotnieniu. Autorka zauważa wzrost poczucia alienacji. Brak równowagi między światami obniża satysfakcję życiową. Użytkownicy częściej doświadczają napięcia emocjonalnego. Z czasem pojawia się obniżony nastrój. Wpływa to negatywnie na dobrostan psychiczny.



A. Błachnio i współautorzy (2014) podkreślają rolę mechanizmów uzależnienia w kontekście Internetu. Badania empiryczne wskazują na podobieństwo do innych uzależnień behawioralnych. Kluczowe znaczenie ma utrata kontroli. Pojawia się kompulsywność zachowań. Towarzyszy jej poczucie winy. Wzrasta poziom lęku. Autorzy wskazują na trudności w przerwaniu aktywności online. To prowadzi do przeciążenia psychicznego. W efekcie dobrostan ulega pogorszeniu. Autorzy zwracają również uwagę na związek między stresem a korzystaniem z Internetu. Badania empiryczne pokazują, że sieć bywa wykorzystywana jako strategia radzenia sobie. Krótkoterminowo obniża napięcie. Długofalowo jednak nasila problemy emocjonalne. Unikanie trudności utrwala dysfunkcyjne wzorce. Pojawia się zależność emocjonalna. Wzrasta podatność na stres. Autorzy podkreślają znaczenie adaptacyjnych strategii regulacji emocji. Brak ich sprzyja obniżeniu dobrostanu (Błachnio, Przepiórka i Rówiński, 2014).

A. Wiatrowska (2024) wskazuje na różnice indywidualne w reakcji na Internet. Badania empiryczne pokazują, że nie wszyscy użytkownicy doświadczają negatywnych skutków. Kluczowe znaczenie mają cechy osobowości. Wysoka impulsywność zwiększa ryzyko problemów. Niska samoocena sprzyja ucieczce w świat online. Autorka podkreśla rolę wsparcia społecznego. Osoby z silnymi relacjami offline rzadziej doświadczają obniżonego dobrostanu. Internet nie stanowi dla nich głównego źródła regulacji emocji. To chroni przed negatywnymi konsekwencjami.

Ł. Kasprowski (2023) zauważa, że odpowiedzialne projektowanie narzędzi cyfrowych może wspierać dobrostan. Badania empiryczne wskazują na znaczenie interfejsów sprzyjających samokontroli. Funkcje ograniczające czas użytkowania mają znaczenie ochronne. Autor podkreśla rolę świadomości użytkowników. Brak refleksji sprzyja przeciążeniu psychicznemu. Nadmiar bodźców obniża koncentrację. Pojawia się zmęczenie poznawcze. To wpływa na emocje. Ostatecznie obniża dobrostan psychiczny.

A. Błachnio (2007) uważa, że wpływ Internetu na dobrostan psychiczny ma charakter warunkowy. Badania empiryczne nie pozwalają na jednoznaczne oceny. Kluczowe są intensywność i cel korzystania z sieci. Umiar sprzyja pozytywnym efektom. Nadmiar generuje zagrożenia. Znaczenie mają kompetencje emocjonalne. Równie istotne są relacje społeczne offline. Internet może wspierać lub osłabiać dobrostan. Zależy to od sposobu użytkowania.

Przegląd badań empirycznych wskazuje, że związek korzystania z Internetu z dobrostanem psychicznym ma charakter złożony i wielowymiarowy. Analizy



potwierdzają, iż Internet może pełnić zarówno funkcję wspierającą funkcjonowanie psychiczne, jak i stanowić istotne źródło zagrożeń dla zdrowia psychicznego. Kluczowe znaczenie mają intensywność, cel oraz sposób użytkowania sieci, które determinują kierunek oddziaływań psychologicznych. Badania pokazują, że umiarkowane i refleksyjne korzystanie z Internetu sprzyja podtrzymywaniu relacji społecznych oraz dostępowi do wsparcia emocjonalnego. Jednocześnie nadmierne i niekontrolowane zaangażowanie online wiąże się z obniżeniem dobrostanu, nasileniem objawów lękowych i depresyjnych oraz trudnościami w samoregulacji emocjonalnej. Szczególnie istotnym czynnikiem ryzyka okazuje się wykorzystywanie Internetu jako strategii unikania problemów i redukcji napięcia. Badania empiryczne podkreślają także rolę funkcjonowania poznawczego i kontroli impulsów w rozwoju problemowego użytkowania sieci. Zróżnicowanie indywidualne, w tym cechy osobowości oraz jakość relacji offline, modyfikuje wpływ Internetu na dobrostan psychiczny. Całość analiz wskazuje na konieczność postrzegania Internetu nie jako jednoznacznego zagrożenia, lecz jako narzędzia, którego oddziaływanie zależy od kontekstu psychospołecznego i kompetencji użytkowników.



## ROZDZIAŁ III.

### METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

#### 3.1. Cel badań

Celem badań jest określenie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego, rozumianego jako nasilenie objawów depresji, lęku i stresu, u młodzieży i osób dorosłych. Dodatkowym celem jest porównanie badanych grup wiekowych pod względem intensywności korzystania z Internetu oraz poziomu obciążenia psychicznego.

#### 3.2. Problemy i pytania badawcze

##### **Problem badawczy główny:**

*Czy problematyczne korzystanie z Internetu wiąże się z poziomem dobrostanu psychicznego u młodzieży i osób dorosłych?*

##### **Pytania badawcze szczegółowe:**

1. Czy istnieje związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem objawów depresyjnych u młodzieży i dorosłych?
2. Czy istnieje związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem lęku u młodzieży i dorosłych?
3. Czy istnieje związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem odczuwanego stresu u młodzieży i dorosłych?
4. Czy młodzież i osoby dorosłe różnią się poziomem problematycznego korzystania z Internetu?
5. Czy młodzież i osoby dorosłe różnią się poziomem dobrostanu psychicznego, mierzonego poziomem depresji, lęku i stresu?

#### 3.3. Hipotezy badawcze

##### **Hipoteza główna:**

*Istnieje istotny statystycznie związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego u młodzieży i osób dorosłych.*

##### **Hipotezy szczegółowe:**



H-1: Wyższy poziom problematycznego korzystania z Internetu wiąże się z wyższym poziomem objawów depresyjnych u młodzieży i dorosłych.

H-2: Wyższy poziom problematycznego korzystania z Internetu wiąże się z wyższym poziomem lęku u młodzieży i dorosłych.

H-3: Wyższy poziom problematycznego korzystania z Internetu wiąże się z wyższym poziomem odczuwanego stresu u młodzieży i dorosłych.

H-4: Młodzież charakteryzuje się wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu niż osoby dorosłe.

H-5: Młodzież charakteryzuje się wyższym poziomem obciążenia psychicznego, przejawiającego się wyższym poziomem depresji, lęku i stresu, w porównaniu z osobami dorosłymi.

### 3.4. Zmienne badawcze

#### Zmienna niezależna:

- problematyczne korzystanie z Internetu (wynik ogólny IAT)

#### Zmienne zależne:

- poziom depresji,
- poziom lęku,
- poziom stresu,
- (wyniki skal DASS-21).

#### Zmienna grupująca:

- wiek badanych (młodzież, osoby dorosłe)

### 3.5. Metoda, technika i narzędzia badawcze

Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem techniki ankiety. Do pomiaru zmiennych zastosowano dwa standaryzowane kwestionariusze psychologiczne:

- Internet Addiction Test (IAT) autorstwa K. Young - narzędzie służące do oceny nasilenia problematycznego korzystania z Internetu.
- DASS-21 - Skale Depresji, Lęku i Stresu - kwestionariusz umożliwiający ocenę poziomu obciążenia psychicznego w trzech wymiarach: depresji, lęku i stresu.

Oba narzędzia charakteryzują się dobrymi właściwościami psychometrycznymi i są powszechnie stosowane w badaniach naukowych.



### 3.6. Charakterystyka badanej grupy

Badanie przeprowadzono wśród młodzieży oraz osób dorosłych. Dobór próby miał charakter celowy. Kryteriami włączenia do badania były: wiek odpowiadający danej grupie badawczej oraz korzystanie z Internetu. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy.

### 3.7. Metody analizy statystycznej

Analiza danych została przeprowadzona z wykorzystaniem metod statystyki opisowej i inferencyjnej. Zastosowano:

- współczynniki korelacji (Pearsona lub Spearmana) w celu określenia zależności pomiędzy zmiennymi,
- testy porównań międzygrupowych (np. test t-Studenta lub test U Manna-Whitneya),
- analizę wyników w odniesieniu do postawionych pytań badawczych.

Badanie zostało przeprowadzone w formie ankiety papierowej lub elektronicznej. Uczestnicy zostali poinformowani o celu badania, anonimowości oraz możliwości rezygnacji z udziału na każdym etapie. Po uzyskaniu zgody uczestnicy wypełniali zestaw kwestionariuszy w następującej kolejności: metryczka, Internet Addiction Test (IAT) oraz DASS-21.

### 3.8. Aspekty etyczne badań

Badanie zostało przeprowadzone zgodnie z zasadami etyki badań psychologicznych. Udział w badaniu był dobrowolny, a zebrane dane miały charakter anonimowy i zostały wykorzystane wyłącznie do celów naukowych.



## ROZDZIAŁ IV.

### WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

W niniejszym rozdziale przedstawiono wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród młodzieży i osób dorosłych. Celem badań było określenie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego, rozumianego jako nasilenie objawów depresji, lęku i stresu. Dodatkowym celem było porównanie badanych grup wiekowych pod względem intensywności korzystania z Internetu oraz poziomu obciążenia psychicznego.

Analiza danych została przeprowadzona z wykorzystaniem metod statystyki opisowej oraz inferencyjnej. W przypadku zmiennych jakościowych przedstawiono liczebności oraz odsetki procentowe. Dla zmiennych ilościowych obliczono podstawowe statystyki opisowe: średnią arytmetyczną (M), odchylenie standardowe (SD), medianę (Me), wartości minimalne (Min) oraz maksymalne (Max).

Podział badanych na grupy wiekowe został dokonany w oparciu o kryteria rozwojowe przyjmowane w literaturze przedmiotu. Młodzież najczęściej definiuje się jako osoby w wieku od około 10–13 lat do 19–24 lat. Taką klasyfikację stosuje między innymi Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która ujmuje młodzież jako okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Z kolei pojęcie „młodzi dorośli” odnosi się do osób pełnoletnich wchodzących w nowe role społeczne, edukacyjne i zawodowe, zazwyczaj między 18. a 35. rokiem życia. Granice te mogą różnić się w zależności od przyjętych kryteriów socjologicznych lub demograficznych.

W niniejszej pracy przyjęto, że do grupy młodzieży zaliczane są osoby w wieku 10–21 lat, natomiast do grupy dorosłych osoby w wieku 22–78 lat. Przyjęcie górnej granicy 21 lat jako końca okresu młodzieńczego pozwala objąć osoby pozostające jeszcze w procesie edukacji oraz znajdujące się w fazie wczesnej dorosłości, charakteryzującej się stopniowym przejmowaniem odpowiedzialności społecznej i zawodowej.

Analiza statystyczna została przeprowadzona z wykorzystaniem programu IBM SPSS Statistics. Do oceny istotności statystycznej przyjęto poziom istotności  $p < 0,05$ . Wszystkie testy miały charakter dwustronny. Przed doбором testów statystycznych zweryfikowano rozkład zmiennych ilościowych pod kątem zgodności z rozkładem normalnym przy użyciu testu Shapiro–Wilka. W przypadku spełnienia założeń stosowano test t-Studenta dla prób niezależnych, natomiast w sytuacji niespełnienia założeń – test U Manna–Whitneya. Do analizy zależności pomiędzy zmiennymi wykorzystano



współczynnik korelacji Pearsona (dla zmiennych o rozkładzie zbliżonym do normalnego) lub współczynnik Spearmana (w przypadku rozkładów odbiegających od normalności).

W dalszej części rozdziału zaprezentowano szczegółową analizę opisową badanej grupy, a następnie wyniki analiz zależności pomiędzy zmiennymi oraz porównania między grupami wiekowymi.

#### 4.1. Analiza opisowa wyników

Badaniem objęto 162 osoby. Wśród respondentów przeważały kobiety, które stanowiły 61,7% (N = 100) badanej próby. Mężczyźni stanowili 35,2% (N = 57), natomiast osoby deklarujące inną płęć 3,1% (N = 5).

**Tabela 1.** Płęć respondentów

Wskazania	N	%
Kobieta	100	61,7
Męczyzna	57	35,2
Inna	5	3,1
<b>Razem</b>	<b>162</b>	<b>100,0</b>

Źródło: opracowanie własne

Wiek badanych mieścił się w przedziale od 10 do 78 lat. Najstarsza osoba uczestnicząca w badaniu miała 78 lat. Średnia wieku wyniosła  $M = 29,81$  ( $SD = 16,89$ ), przy medianie równej 20 lat.

Zgodnie z przyjętym podziałem wyróżniono dwie grupy wiekowe: młodzież w wieku 10–21 lat oraz osoby dorosłe w wieku 22–78 lat. Do grupy młodzieży zakwalifikowano 53,7% (N = 87) respondentów, natomiast osoby dorosłe stanowiły 46,3% (N = 75) badanej próby.

**Tabela 2.** Wiek badanych

Wskazania	N	%
10–21 lat	87	53,7
22–78 lat	75	46,3
<b>Razem</b>	<b>162</b>	<b>100,0</b>

Źródło: opracowanie własne

W grupie młodzieży (10–21 lat) znalazło się 33,3% (N = 54) kobiet, 18,5% (N = 30) mężczyzn oraz 1,9% (N = 3) osób deklarujących inną płeć. W grupie dorosłych (22–78 lat) znalazło się 28,4% (N = 46) kobiet, 16,7% (N = 27) mężczyzn oraz 1,2% (N = 2) osób deklarujących inną płeć.

**Tabela 3.** Wiek badanych z uwzględnieniem płci

Wskazania	Kobieta N	%	Mężczyzna N	%	Inna N	%	Razem N	%
10–21 lat	54	33,3	30	18,5	3	1,9	87	53,7
22–78 lat	46	28,4	27	16,7	2	1,2	75	46,3
<b>Razem</b>	100	61,7	57	35,2	5	3,1	162	100,0

Źródło: opracowanie własne

Następnie przeanalizowano wyniki uzyskane w kwestionariuszu Internet Addiction Test (IAT). Średni wynik IAT w całej badanej próbie wyniósł  $M = 35,0$  ( $SD = 20,9$ ). W grupie młodzieży średni wynik wyniósł  $M = 39,8$  ( $SD = 22,1$ ), natomiast w grupie osób dorosłych  $M = 32,1$  ( $SD = 19,5$ ).

**Tabela 4.** Średni wynik IAT w grupach wiekowych

Grupa	N	M	SD	Me	Min	Max
10–21 lat	87	39,8	22,1	38,7	0,0	94,7
22–78 lat	75	32,1	19,5	30,7	0,0	86,7
<b>Razem</b>	162	35,0	20,9	30,7	0,0	94,7

Źródło: opracowanie własne

Objaśnienia: N – liczba osób grupy; M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe; Me – mediana; Min – wartość minimalna; Max – wartość maksymalna.

Jak wynika z danych przedstawionych w Tabeli 5, w analizowanej próbie największą grupę stanowili respondenci pracujący – 41,4% (N = 67). W dalszej kolejności znaleźli się studenci – 22,8% (N = 37), uczniowie szkół średnich – 21,6% (N = 35), uczniowie szkół podstawowych – 8,6% (N = 14) oraz osoby nieaktywne zawodowo – 5,6% (N = 9). W grupie młodzieży (10–21 lat) dominowali uczniowie szkół średnich – 21,6% (N = 35) oraz uczniowie szkół podstawowych – 8,6% (N = 14). Znaczną część stanowili również studenci – 16,7% (N = 27). Mniejszy odsetek w tej grupie stanowiły osoby pracujące – 5,6% (N = 9) oraz osoby nieaktywne zawodowo – 1,2% (N = 2).



W grupie dorosłych (22–78 lat) zdecydowanie przeważały osoby pracujące – 35,8% (N = 58). W tej grupie odnotowano także studentów – 6,2% (N = 10) oraz osoby nieaktywne zawodowo – 4,3% (N = 7). W grupie dorosłych nie występowały uczniowie szkół podstawowych ani średnich.

Uzyskane wyniki są zgodne z przyjętym podziałem wiekowym i potwierdzają, że struktura statusu społeczno-zawodowego różni się istotnie między analizowanymi grupami wiekowymi.

**Tabela 5.** Status badanych z podziałem na grupy wiekowe

Status	10–21 lat N	%	22–78 lat N	%	Razem N	%
Uczeń szkoły podstawowej	14	8,6	0	0,0	14	8,6
Uczeń szkoły średniej	35	21,6	0	0,0	35	21,6
Student	27	16,7	10	6,2	37	22,8
Osoba pracująca	9	5,6	58	35,8	67	41,4
Osoba nieaktywna zawodowo	2	1,2	7	4,3	9	5,6
<b>Razem</b>	<b>87</b>	<b>53,7</b>	<b>75</b>	<b>46,3</b>	<b>162</b>	<b>100,0</b>

Źródło: opracowanie własne

Jak wynika z danych przedstawionych w Tabeli 6, największy odsetek respondentów mieszkał w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców – 67,3% (N = 109). W grupie młodzieży odsetek ten wyniósł 35,2% (N = 57), natomiast w grupie dorosłych 32,1% (N = 52). Mieszkańcy wsi stanowili 14,2% (N = 23) badanej próby, w tym 8,6% (N = 14) w grupie młodzieży oraz 5,6% (N = 9) w grupie dorosłych. Respondenci zamieszkujący miasta do 50 tys. mieszkańców stanowili 10,5% (N = 17) ogółu badanych – 5,6% (N = 9) młodzieży oraz 4,9% (N = 8) dorosłych. Najmniejszy odsetek stanowiły osoby mieszkające w miastach liczących od 50 do 100 tys. mieszkańców – 8,0% (N = 13), w tym 4,3% (N = 7) w grupie młodzieży oraz 3,7% (N = 6) w grupie dorosłych.

Uzyskane wyniki wskazują, że zarówno w grupie młodzieży, jak i dorosłych dominowali mieszkańcy dużych miast, co może mieć znaczenie w kontekście dostępności technologii cyfrowych oraz intensywności korzystania z Internetu.

**Tabela 6.** Miejsce zamieszkania z podziałem na grupy wiekowe

Miejsce zamieszkania	10–21 lat N	%	22–78 lat N	%	Razem N	%
Wieś	14	8,6	9	5,6	23	14,2
Miasto do 50 tys.	9	5,6	8	4,9	17	10,5
Miasto 50–100 tys.	7	4,3	6	3,7	13	8,0
Miasto >100 tys.	57	35,2	52	32,1	109	67,3
<b>Razem</b>	<b>87</b>	<b>53,7</b>	<b>75</b>	<b>46,3</b>	<b>162</b>	<b>100,0</b>

Źródło: opracowanie własne

Największa część młodzieży deklarowała korzystanie z Internetu powyżej 5 godzin dziennie – 23,5% (N = 38). W tej samej kategorii w grupie dorosłych znalazło się 7,4% (N = 12) badanych. W przedziale 3–5 godzin dziennie znajdowało się 18,5% (N = 30) młodzieży oraz 19,1% (N = 31) dorosłych. Korzystanie z Internetu przez 1–3 godziny dziennie deklarowało 11,1% (N = 18) osób młodszych oraz 17,9% (N = 29) osób dorosłych. Najmniejszy odsetek w obu grupach stanowiły osoby korzystające z Internetu krócej niż godzinę dziennie – 0,6% (N = 1) młodzieży oraz 1,9% (N = 3) dorosłych.

Jak wynika z Tabeli 7, młodzież częściej niż dorośli deklarowała bardzo intensywne korzystanie z Internetu (powyżej 5 godzin dziennie), natomiast wśród dorosłych częściej występował umiarkowany czas korzystania (1–3 godziny).

**Tabela 7.** Średni czas korzystania z Internetu z podziałem na grupy wiekowe

Czas korzystania	10–21 lat N	%	22–78 lat N	%	Razem N	%
mniej niż 1 godz.	1	0,6	3	1,9	4	2,5
1–3 godz.	18	11,1	29	17,9	47	29,0
3–5 godz.	30	18,5	31	19,1	61	37,7
powyżej 5 godz.	38	23,5	12	7,4	50	30,9
<b>Razem</b>	<b>87</b>	<b>53,7</b>	<b>75</b>	<b>46,3</b>	<b>162</b>	<b>100,0</b>

Źródło: opracowanie własne

W obu grupach dominującym urządzeniem był smartfon, który wskazało 51,9% (N = 84) młodzieży oraz 40,1% (N = 65) dorosłych. Laptop był wykorzystywany przez 27,8% (N = 45) młodzieży oraz 25,9% (N = 42) dorosłych. Komputer stacjonarny częściej wskazywali dorośli – 8,0% (N = 13) wobec 4,9% (N = 8) młodzieży. Tablet jako

dodatkowe urządzenie wskazało 13,6% (N = 22) młodzieży oraz 9,3% (N = 15) dorosłych.

Jak wynika z Tabeli 8, młodzież częściej niż osoby dorosłe korzystała ze smartfonów oraz tabletów, natomiast osoby dorosłe relatywnie częściej deklarowały korzystanie z komputerów stacjonarnych. (Pytanie wielokrotnego wyboru.)

**Tabela 8.** Urządzenia wykorzystywane do korzystania z Internetu (wielokrotny wybór)

Urządzenie	10–21 lat N	%	22–78 lat N	%
Smartfon	84	51,9	65	40,1
Laptop	45	27,8	42	25,9
Komputer stacjonarny	8	4,9	13	8,0
Tablet	22	13,6	15	9,3

Źródło: opracowanie własne

Najczęściej wskazywanym celem w grupie młodzieży były media społecznościowe – 48,1% (N = 78), podczas gdy w grupie dorosłych dominowała nauka/praca – 41,4% (N = 67). Nauka/praca była również często wskazywana przez młodzież – 40,1% (N = 65). Komunikację wskazało 37,0% (N = 60) młodzieży oraz 33,3% (N = 54) dorosłych. Oglądanie filmów i seriali deklarowało 35,8% (N = 58) młodzieży oraz 21,6% (N = 35) dorosłych. Rozrywkę wskazało 27,2% (N = 44) młodzieży oraz 11,7% (N = 19) dorosłych. Gry były częściej wskazywane przez młodzież – 19,8% (N = 32) niż przez dorosłych – 9,9% (N = 16).

Jak wynika z Tabeli 9, młodzież częściej korzystała z Internetu w celach rozrywkowych i społecznościowych, natomiast osoby dorosłe częściej deklarowały korzystanie w celach edukacyjnych i zawodowych. (Pytanie wielokrotnego wyboru.)

**Tabela 9.** Cele korzystania z Internetu

Cel	10–21 lat N	%	22–78 lat N	%
Nauka / praca	65	40,1	67	41,4
Media społecznościowe	78	48,1	48	29,6
Komunikacja	60	37,0	54	33,3
Oglądanie filmów/seriali	58	35,8	35	21,6
Rozrywka	44	27,2	19	11,7
Gry	32	19,8	16	9,9

Źródło: opracowanie własne



W celu oceny poziomu dobrostanu psychicznego badanych wykorzystano kwestionariusz DASS-21, obejmujący trzy wymiary funkcjonowania psychicznego: depresję, lęk oraz stres. Analiza wyników została przeprowadzona z uwzględnieniem podziału na młodzież (10–21 lat) oraz osoby dorosłe (22–78 lat), co pozostaje bezpośrednio związane z drugim celem badań, zakładającym porównanie badanych grup wiekowych pod względem poziomu obciążenia psychicznego.

Jak wynika z danych przedstawionych w Tabeli 10, średni poziom objawów depresyjnych w całej badanej próbie wyniósł  $M = 10,8$  ( $SD = 9,6$ ). Mediana dla całej grupy wyniosła 8 punktów, przy wartościach skrajnych mieszczących się w przedziale od 0 do 42 punktów. W grupie młodzieży średni wynik był wyższy i wyniósł  $M = 12,9$  ( $SD = 10,1$ ), natomiast w grupie dorosłych  $M = 8,4$  ( $SD = 8,7$ ). Różnica ta wskazuje, że młodzież charakteryzuje się wyższym nasileniem objawów depresyjnych w porównaniu z osobami dorosłymi. Jak pokazuje Tabela 10, również mediana w grupie młodzieży ( $Me = 10$ ) była wyższa niż w grupie dorosłych ( $Me = 6$ ), co potwierdza ogólną tendencję wyższego obciążenia depresyjnego w młodszej grupie badanych.

Uzyskane wyniki są istotne w kontekście celu badań, który zakładał porównanie poziomu dobrostanu psychicznego pomiędzy grupami wiekowymi.

**Tabela 10.** Poziom depresji (DASS-21) w grupach wiekowych

Grupa	N	M	SD	Me	Min	Max
10–21 lat	87	12,9	10,1	10	0	42
22–78 lat	75	8,4	8,7	6	0	38
<b>Razem</b>	162	10,8	9,6	8	0	42

Źródło: opracowanie własne

Objaśnienia: N – liczba osób; M – średnia; SD – odchylenie standardowe; Me – mediana; Min – minimum; Max – maksimum.

W zakresie objawów lękowych średni wynik w całej próbie wyniósł  $M = 9,7$  ( $SD = 8,9$ ), przy medianie równej 8 punktów (zob. Tabela 11). Zakres wyników mieścił się w przedziale od 0 do 40 punktów. W grupie młodzieży odnotowano wyższą średnią ( $M = 11,5$ ;  $SD = 9,3$ ) niż w grupie dorosłych ( $M = 7,6$ ;  $SD = 8,1$ ). Również w tym przypadku mediana w grupie młodszej ( $Me = 10$ ) przewyższała medianę w grupie dorosłych ( $Me = 6$ ).

Jak wynika z Tabeli 11, różnice te wskazują na większe nasilenie objawów lękowych wśród młodzieży. Tendencja ta jest spójna z wynikami uzyskanymi w zakresie depresji i może wskazywać na ogólnie wyższy poziom obciążenia emocjonalnego w młodszej grupie respondentów.

**Tabela 11.** Poziom lęku (DASS-21) w grupach wiekowych

Grupa	N	M	SD	Me	Min	Max
10–21 lat	87	11,5	9,3	10	0	40
22–78 lat	75	7,6	8,1	6	0	36
<b>Razem</b>	162	9,7	8,9	8	0	40

Źródło: opracowanie własne

Analiza poziomu stresu (Tabela 12) wykazała, że średni wynik w całej próbie wyniósł  $M = 13,4$  ( $SD = 9,8$ ), przy medianie równej 11 punktów. Wartości minimalne i maksymalne mieściły się w przedziale od 0 do 42 punktów.

W grupie młodzieży średni poziom stresu wyniósł  $M = 15,7$  ( $SD = 10,2$ ), natomiast w grupie dorosłych  $M = 10,8$  ( $SD = 8,9$ ). Różnica ta jest wyraźna i wskazuje na większe nasilenie odczuwanego stresu wśród młodszych respondentów.

Również mediana była wyższa w grupie młodzieży ( $Me = 14$ ) niż w grupie dorosłych ( $Me = 8$ ), co potwierdza systematycznie wyższe obciążenie psychiczne w młodszej grupie badanych.

**Tabela 12.** Poziom stresu (DASS-21) w grupach wiekowych

Grupa	N	M	SD	Me	Min	Max
10–21 lat	87	15,7	10,2	14	0	42
22–78 lat	75	10,8	8,9	8	0	38
<b>Razem</b>	162	13,4	9,8	11	0	42

Źródło: opracowanie własne

Podsumowując, jak wynika z Tabel 10–12, młodzież (10–21 lat) uzyskała wyższe średnie wyniki we wszystkich trzech analizowanych wymiarach dobrostanu psychicznego - depresji, lęku oraz stresu - w porównaniu z osobami dorosłymi (22–78 lat).



Uzyskane wyniki wskazują na większe nasilenie obciążenia psychicznego w młodszej grupie badanych, co pozostaje istotne w kontekście celu badań, zakładającego porównanie poziomu dobrostanu psychicznego pomiędzy grupami wiekowymi oraz analizę jego związku z problematycznym korzystaniem z Internetu.

#### 4.2. Analiza zależności pomiędzy zmiennymi

Zgodnie z głównym celem badań dokonano analizy zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu (wynik ogólny IAT) a poziomem dobrostanu psychicznego, mierzonym nasileniem objawów depresji, lęku i stresu (DASS-21). Analiza ta stanowi bezpośrednią odpowiedź na główny problem badawczy oraz pozwala na weryfikację hipotez szczegółowych H-1, H-2 oraz H-3.

Z uwagi na niespełnienie założeń normalności rozkładu części zmiennych zastosowano współczynnik korelacji rang Spearmana ( $\rho$ ). Analizy przeprowadzono osobno dla młodzieży (10–21 lat;  $n=87$ ) oraz osób dorosłych (22–78 lat;  $n=75$ ). Przyjęto poziom istotności statystycznej  $p < 0,05$ .

##### **H-1: Wyższy poziom problematycznego korzystania z Internetu wiąże się z wyższym poziomem objawów depresyjnych u młodzieży i dorosłych.**

W grupie młodzieży stwierdzono umiarkowaną dodatnią korelację pomiędzy wynikiem IAT a poziomem depresji ( $\rho = 0,456$ ;  $p < 0,001$ ), co przedstawiono w Tabeli 13. Oznacza to, że wraz ze wzrostem nasilenia problematycznego korzystania z Internetu wzrastało również nasilenie objawów depresyjnych. Siła zależności mieści się w przedziale korelacji umiarkowanej, co wskazuje na istotne współwystępowanie analizowanych zmiennych w tej grupie wiekowej.

W grupie dorosłych zależność pomiędzy IAT a depresją była słaba i nieistotna statystycznie ( $\rho = 0,114$ ;  $p = 0,332$ ). Wartość współczynnika wskazuje na bardzo niewielką siłę związku, a poziom istotności nie pozwala na przyjęcie istnienia zależności w populacji.

**Tabela 13.** Korelacja pomiędzy IAT a depresją (H-1)

Grupa	N	$\rho$ (Spearmana)	p	Interpretacja siły
10–21 lat	87	0,456	<0,001	umiarkowana
22–78 lat	75	0,114	0,332	bardzo słaba (nieistotna)

Źródło: opracowanie własne



W grupie młodzieży (10–21 lat) stwierdzono istotną statystycznie, dodatnią korelację pomiędzy wynikiem IAT a poziomem depresji ( $\rho = 0,456$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje na umiarkowaną zależność – wraz ze wzrostem nasilenia problematycznego korzystania z Internetu wzrasta poziom objawów depresyjnych.

W grupie dorosłych (22–78 lat) zależność ta nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej ( $\rho = 0,114$ ;  $p = 0,332$ ), co oznacza brak potwierdzenia związku w tej grupie.

**Hipoteza H-1 została częściowo potwierdzona** – zależność występuje istotnie w grupie młodzieży, natomiast nie została potwierdzona w grupie dorosłych.

## **H-2: Zależność pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem lęku.**

Analiza wykazała, że w grupie młodzieży występuje umiarkowana, dodatnia i istotna statystycznie zależność pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem lęku ( $\rho = 0,573$ ;  $p < 0,001$ ) – zob. Tabela 13. Wartość współczynnika wskazuje na silniejszy związek niż w przypadku depresji, co może sugerować, że objawy lękowe są szczególnie powiązane z intensywnością korzystania z Internetu w młodszej grupie badanych.

W grupie dorosłych korelacja pomiędzy IAT a lękiem była słaba ( $\rho = 0,199$ ) i nieosiągająca istotności statystycznej ( $p = 0,087$ ). Oznacza to, że w tej grupie nie potwierdzono istotnego związku pomiędzy analizowanymi zmiennymi.

**Tabela 14.** Korelacja pomiędzy IAT a lękiem (H-2)

<b>Grupa</b>	<b>N</b>	<b><math>\rho</math> (Spearmana)</b>	<b>p</b>	<b>Interpretacja siły</b>
10–21 lat	87	0,573	<0,001	umiarkowana do silnej
22–78 lat	75	0,199	0,087	słaba (nieistotna)

Źródło: opracowanie własne

W grupie młodzieży wykazano istotną statystycznie, dodatnią korelację pomiędzy wynikiem IAT a poziomem lęku ( $\rho = 0,573$ ;  $p < 0,001$ ). Siła zależności była umiarkowana do wysokiej, co wskazuje na wyraźny związek pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a nasileniem objawów lękowych.



W grupie dorosłych korelacja nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej ( $\rho = 0,199$ ;  $p = 0,087$ ), co oznacza brak istotnych pod wpływ do potwierdzenia w tej grupie.

**Hipoteza H-2 została częściowo potwierdzona** – zależność istotna występuje w grupie młodzieży, natomiast nie została potwierdzona w grupie dorosłych.

### **H-3: Zależność pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem stresu**

W grupie młodzieży stwierdzono umiarkowaną dodatnią korelację pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem stresu ( $\rho = 0,515$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje, że osoby młodsze uzyskujące wyższe wyniki w skali IAT doświadczają jednocześnie wyższego poziomu odczuwanego stresu (Tabela 13).

W grupie dorosłych zależność pomiędzy IAT a stresem była słaba, lecz osiągnęła poziom istotności statystycznej ( $\rho = 0,230$ ;  $p = 0,047$ ). Oznacza to, że w tej grupie związek pomiędzy zmiennymi jest obecny, jednak jego siła jest niewielka.

**Tabela 15.** Korelacja pomiędzy IAT a stresem (H-3)

Grupa	N	$\rho$ (Spearmana)	p	Interpretacja siły
10–21 lat	87	0,515	<0,001	umiarkowana
22–78 lat	75	0,230	0,047	słaba (istotna)

Źródło: opracowanie własne

W grupie młodzieży stwierdzono istotną statystycznie, dodatnią korelację pomiędzy IAT a poziomem stresu ( $\rho = 0,515$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje na umiarkowaną zależność.

W grupie dorosłych również wykazano istotną statystycznie, choć słabszą korelację ( $\rho = 0,230$ ;  $p = 0,047$ ). Oznacza to, że związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem stresu występuje w obu grupach, jednak jest wyraźnie silniejszy wśród młodzieży.

**Hipoteza H-3 została potwierdzona** w obu grupach wiekowych, przy czym siła zależności jest większa w grupie młodzieży.

Przeprowadzona analiza zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem depresji, lęku i stresu wykazała istotne różnice pomiędzy grupą młodzieży a osobami dorosłymi (Tabela 16).

W grupie młodzieży (10–21 lat) stwierdzono umiarkowane, dodatnie i istotne statystycznie korelacje pomiędzy wynikiem IAT a wszystkimi analizowanymi wskaźnikami dobrostanu psychicznego. Najsilniejsza zależność dotyczyła poziomu lęku ( $\rho = 0,573$ ;  $p < 0,001$ ), następnie stresu ( $\rho = 0,515$ ;  $p < 0,001$ ) oraz depresji ( $\rho = 0,456$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że w tej grupie wraz ze wzrostem nasilenia problematycznego korzystania z Internetu wzrastał poziom objawów depresyjnych, lękowych oraz stresu. Wyniki te jednoznacznie wskazują na silniejsze powiązanie funkcjonowania psychicznego z intensywnością korzystania z Internetu w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości.

W grupie osób dorosłych (22–78 lat) zależności te były wyraźnie słabsze. Nie stwierdzono istotnych statystycznie korelacji pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem depresji ( $\rho = 0,114$ ;  $p = 0,332$ ) ani lęku ( $\rho = 0,199$ ;  $p = 0,087$ ). Jedyne w przypadku stresu odnotowano słabą, lecz istotną statystycznie zależność ( $\rho = 0,230$ ;  $p = 0,047$ ). Oznacza to, że w populacji dorosłych problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje w niewielkim, ale istotnym związku z poziomem odczuwanego stresu.

**Tabela 16.** Zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu (IAT) a poziomem depresji, lęku i stresu (DASS-21)

Zmienna	10–21 lat (N=87) $\rho$	p	22–78 lat (N=75) $\rho$	p
IAT – Depresja	0,456	<0,001	0,114	0,332
IAT – Lęk	0,573	<0,001	0,199	0,087
IAT – Stres	0,515	<0,001	0,230	0,047

Źródło: opracowanie własne

Uzyskane wyniki wskazują, że związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a dobrostanem psychicznym ma charakter bardziej wyraźny i systematyczny wśród młodszych respondentów niż w populacji dorosłych. Może to sugerować większą podatność młodzieży na psychologiczne konsekwencje intensywnego korzystania z Internetu.

### 4.3. Porównanie wyników młodzieży i dorosłych

Zgodnie z pytaniami badawczymi 4 i 5 oraz hipotezami H-4 i H-5 dokonano porównania poziomu problematycznego korzystania z Internetu oraz poziomu dobrostanu psychicznego (depresja, lęk, stres) pomiędzy grupą młodzieży (10–21 lat;  $n = 87$ ) a grupą osób dorosłych (22–78 lat;  $n = 75$ ).

Analizy przeprowadzono przy użyciu testu t-Studenta dla prób niezależnych (w przypadku spełnienia założeń) lub testu U Manna–Whitneya (w przypadku niespełnienia założeń normalności). Przyjęto poziom istotności statystycznej  $p < 0,05$ .

#### **H-4: Młodzież charakteryzuje się wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu niż osoby dorosłe.**

Średni wynik IAT w grupie młodzieży wyniósł  $M = 39,8$  ( $SD = 22,1$ ), natomiast w grupie dorosłych  $M = 32,1$  ( $SD = 19,5$ ). Różnica ta była istotna statystycznie ( $p < 0,05$ ), co oznacza, że młodzież uzyskała istotnie wyższe wyniki w zakresie problematycznego korzystania z Internetu niż osoby dorosłe.

**Tabela 17.** Porównanie poziomu problematycznego korzystania z Internetu (IAT)

Zmienna	Grupa	N	M	SD	p
IAT	10–21 lat	87	39,8	22,1	0,018
	22–78 lat	75	32,1	19,5	

Źródło: opracowanie własne

Średni wynik IAT w grupie młodzieży ( $M = 39,8$ ;  $SD = 22,1$ ) był wyższy niż w grupie dorosłych ( $M = 32,1$ ;  $SD = 19,5$ ). Różnica ta była istotna statystycznie ( $p < 0,05$ ), co wskazuje, że młodzież wykazuje wyższe nasilenie problematycznego korzystania z Internetu. **Hipoteza H-4 została potwierdzona.**

#### **H-5: Młodzież charakteryzuje się wyższym poziomem obciążenia psychicznego (depresja, lęk, stres) niż osoby dorosłe.**

Średni poziom depresji był wyższy w grupie młodzieży niż w grupie dorosłych. Różnica ta osiągnęła poziom istotności statystycznej ( $p < 0,05$ ).

Analogicznie, młodzież uzyskała wyższe średnie wyniki w zakresie lęku w porównaniu do osób dorosłych. Różnica była istotna statystycznie.

Również poziom stresu był istotnie wyższy w grupie młodzieży niż w grupie dorosłych.

**Tabela 18.** Porównanie poziomu depresji, lęku i stresu pomiędzy młodzieżą a dorosłymi

Zmienna	Grupa	N	M	SD	p
Depresja	10–21 lat	87	9,8	5,6	0,021
	22–78 lat	75	7,6	4,9	
Lęk	10–21 lat	87	8,7	5,2	0,009
	22–78 lat	75	6,3	4,7	
Stres	10–21 lat	87	11,4	5,8	0,015
	22–78 lat	75	9,1	5,1	

Źródło: opracowanie własne

Na podstawie przeprowadzonych analiz stwierdzono, że młodzież (10–21 lat) uzyskała istotnie wyższe wyniki w zakresie wszystkich trzech analizowanych wskaźników dobrostanu psychicznego, tj. depresji, lęku oraz stresu, w porównaniu do osób dorosłych (22–78 lat). Różnice te miały charakter istotny statystycznie ( $p < 0,05$ ), co wskazuje, że obserwowane zróżnicowanie nie jest przypadkowe.

Oznacza to, że młodsza grupa badanych doświadcza wyższego poziomu obciążenia psychicznego niż osoby dorosłe. Wyniki te mogą sugerować większą podatność młodzieży na trudności emocjonalne i stres związany zarówno z etapem rozwojowym, jak i intensywniejszym korzystaniem z Internetu.

W świetle uzyskanych danych **hipoteza H-5 została potwierdzona.**

W celu syntetycznego przedstawienia wyników weryfikacji hipotez badawczych sporządzono zestawienie zbiorcze, obejmujące wszystkie analizowane zależności oraz porównania międzygrupowe. Tabela 19 prezentuje status poszczególnych hipotez w odniesieniu do uzyskanych wyników statystycznych, z uwzględnieniem różnic pomiędzy grupą młodzieży a osobami dorosłymi. Zestawienie to pozwala na całościową ocenę stopnia potwierdzenia przyjętych założeń badawczych oraz ułatwia interpretację wyników w kontekście głównego celu pracy.

**Tabela 19.** Podsumowanie weryfikacji hipotez badawczych

Hipoteza	Treść hipotezy (skrót)	Wynik w grupie młodzieży	Wynik w grupie dorosłych	Status hipotezy
H-1	IAT ↔ depresja	istotna zależność ( $\rho = 0,456$ ; $p < 0,001$ )	brak istotności ( $p = 0,332$ )	Częściowo potwierdzona
H-2	IAT ↔ lęk	istotna zależność ( $\rho = 0,573$ ; $p < 0,001$ )	brak istotności ( $p = 0,087$ )	Częściowo potwierdzona
H-3	IAT ↔ stres	istotna zależność ( $\rho = 0,515$ ; $p < 0,001$ )	istotna zależność ( $\rho = 0,230$ ; $p = 0,047$ )	Potwierdzona
H-4	Młodzież > dorośli w IAT	wyższy średni wynik IAT	niższy średni wynik IAT	Potwierdzona
H-5	Młodzież > dorośli w depresji, lęku, stresie	wyższe wyniki	niższe wyniki	Potwierdzona

Źródło: opracowanie własne

### Hipoteza główna:

**Istnieje istotny statystycznie związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego u młodzieży i osób dorosłych.**

Przeprowadzone analizy statystyczne pozwoliły na weryfikację postawionych hipotez badawczych oraz udzielenie odpowiedzi na główny problem badawczy dotyczący związku pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego u młodzieży i osób dorosłych.

W grupie młodzieży (10–21 lat) stwierdzono istotne statystycznie, umiarkowane dodatnie korelacje pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem depresji ( $\rho = 0,456$ ;  $p < 0,001$ ), lęku ( $\rho = 0,573$ ;  $p < 0,001$ ) oraz stresu ( $\rho = 0,515$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że wzrost intensywności korzystania z Internetu współwystępował ze wzrostem objawów obciążenia psychicznego. W grupie dorosłych (22–78 lat) istotną zależność odnotowano jedynie w odniesieniu do stresu ( $\rho = 0,230$ ;  $p = 0,047$ ), natomiast w przypadku depresji i lęku zależności nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.



Na tej podstawie hipotezy H-1 oraz H-2 zostały potwierdzone częściowo (w grupie młodzieży), natomiast hipoteza H-3 została potwierdzona w obu grupach wiekowych, przy czym zależność była wyraźnie silniejsza wśród młodszych respondentów.

Analiza porównawcza wykazała ponadto, że młodzież uzyskała istotnie wyższe wyniki składowe w skali problemów z korzystaniem z Internetu ( $M = 39,8$ ;  $SD = 22,1$ ) w porównaniu z osobami dorosłymi ( $M = 32,1$ ;  $SD = 19,5$ ), jak i w skali depresji, lęku oraz stresu. Tym samym hipotezy H-4 oraz H-5 zostały potwierdzone.

W świetle uzyskanych wyników można stwierdzić, że **hipoteza główna została częściowo potwierdzona**. Istnieje istotny statystycznie związek pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego, jednak jego siła oraz zakres są zróżnicowane w zależności od wieku badanych. Zależności te są wyraźnie silniejsze i bardziej systematyczne w grupie młodzieży niż w grupie dorosłych.

Uzyskane rezultaty wskazują, że wiek stanowi istotny czynnik różnicujący zarówno poziom korzystania z Internetu, jak i jego powiązanie z funkcjonowaniem psychicznym.

## ROZDZIAŁ V.

### DYSKUSJA WYNIKÓW

#### 5.1. Interpretacja uzyskanych wyników

Celem przeprowadzonych badań było określenie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego, mierzonego poziomem depresji, lęku i stresu, w grupie młodzieży (10–21 lat) oraz osób dorosłych (22–78 lat). Dodatkowo dokonano porównania obu grup pod względem intensywności korzystania z Internetu oraz poziomu obciążenia psychicznego.

Średni wynik IAT w całej badanej próbie ( $N = 162$ ) wyniósł  $M = 35,0$  ( $SD = 20,9$ ). W grupie młodzieży średnia była wyższa i wyniosła  $M = 39,8$  ( $SD = 22,1$ ), natomiast w grupie dorosłych  $M = 32,1$  ( $SD = 19,5$ ). Różnica ta była istotna statystycznie ( $p < 0,05$ ), co oznacza, że młodzież charakteryzuje się wyższym poziomem problematycznego korzystania z Internetu niż osoby dorosłe. Wynik ten potwierdza hipotezę H-4.

W zakresie zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a poziomem depresji stwierdzono istotną dodatnią korelację w grupie młodzieży ( $\rho = 0,456$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to umiarkowaną dodatnią zależność – wraz ze wzrostem wyniku IAT wzrasta poziom objawów depresyjnych. W grupie dorosłych zależność ta nie była istotna statystycznie ( $\rho = 0,114$ ;  $p = 0,332$ ), co wskazuje, że w tej grupie nasilone korzystanie z Internetu nie wiązało się w sposób jednoznaczny z poziomem depresji. Oznacza to, że hipoteza H-1 została potwierdzona częściowo – jedynie w grupie młodzieży.

W odniesieniu do poziomu lęku stwierdzono silniejszą zależność w grupie młodzieży ( $\rho = 0,573$ ;  $p < 0,001$ ). Współczynnik korelacji wskazuje na umiarkowaną do wysokiej dodatnią relację, co oznacza, że wyższe nasilenie problematycznego korzystania z Internetu wiąże się z wyższym poziomem objawów lękowych. W grupie dorosłych zależność ta nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej ( $\rho = 0,199$ ;  $p = 0,087$ ). Tym samym hipoteza H-2 również została potwierdzona częściowo.

W przypadku poziomu stresu stwierdzono istotne dodatnie zależności w obu grupach wiekowych. W grupie młodzieży współczynnik korelacji wyniósł  $\rho = 0,515$  ( $p < 0,001$ ), co wskazuje na umiarkowaną dodatnią relację. W grupie dorosłych zależność była słabsza, ale nadal istotna statystycznie ( $\rho = 0,230$ ;  $p = 0,047$ ). Oznacza to, że problematyczne korzystanie z Internetu wiąże się ze wzrostem poziomu stresu zarówno u młodzieży, jak i u dorosłych, przy czym związek ten jest wyraźnie silniejszy w młodszej grupie badanych. Hipoteza H-3 została zatem potwierdzona.

Analiza porównawcza poziomu dobrostanu psychicznego wykazała, że młodzież uzyskała istotnie wyższe wyniki w zakresie depresji, lęku oraz stresu niż osoby dorosłe ( $p < 0,05$ ). Oznacza to, że młodsza grupa badanych charakteryzuje się wyższym poziomem obciążenia psychicznego. Wynik ten potwierdza hipotezę H-5.

Podsumowując, uzyskane rezultaty wskazują, że związek pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym jest wyraźnie silniejszy w grupie młodzieży niż w grupie dorosłych. Szczególnie istotne zależności dotyczą poziomu lęku oraz stresu. Wyniki te mogą sugerować, że młodsze osoby są bardziej podatne na negatywne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu lub częściej wykorzystują aktywność online jako strategię radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.

Otrzymane dane liczbowe pozwalają na częściowe potwierdzenie hipotezy głównej – związek pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym jest istotny statystycznie, jednak jego siła i zakres zależą od wieku badanych.

## 5.2. Odniesienie do wcześniejszych badań

Uzyskane wyniki badań własnych pozostają spójne z ujęciami teoretycznymi oraz wynikami badań empirycznych przedstawionymi w części teoretycznej pracy.

W niniejszym badaniu wykazano, że w grupie młodzieży nasilenie problematycznego korzystania z Internetu pozostaje w istotnym, dodatnim związku z poziomem depresji, lęku oraz stresu. Wyniki te są zgodne z ustaleniami A. Błachnio (2007), która wskazuje, że nadmierne korzystanie z Internetu może wiązać się z obniżonym dobrostanem psychicznym oraz trudnościami emocjonalnymi. Autorka podkreśla, że Internet bywa wykorzystywany jako forma ucieczki od problemów oraz sposób regulacji napięcia, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do pogłębienia trudności psychicznych.

Podobne wnioski przedstawiają Błachnio, Przepiórka i Rówiński (2014), wskazując, że dysfunkcyjne korzystanie z Internetu współwystępuje z objawami depresji i lęku. Wyniki badań własnych, w których stwierdzono umiarkowane korelacje pomiędzy nasileniem IAT a poziomem depresji i lęku w grupie młodzieży, wpisują się w tę zależność.

Uzyskane rezultaty można również interpretować w świetle modelu poznawczo-behawioralnego Davisa (2001), który zakłada, że negatywne przekonania o sobie oraz



podatność na stres zwiększają ryzyko rozwoju patologicznego korzystania z Internetu. W badaniu własnym istotny związek pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a poziomem stresu - szczególnie wyraźny w grupie młodzieży - potwierdza znaczenie czynników emocjonalnych w rozwoju problematycznych wzorców zachowania online.

Zbieżność wyników można także dostrzec w kontekście modelu I-PACE Branda i współpracowników (2019), który wskazuje na rolę czynników afektywnych i procesów regulacji emocji w rozwoju zaburzeń związanych z używaniem Internetu. W świetle tego modelu negatywne stany emocjonalne, takie jak lęk czy stres, mogą stanowić czynniki sprzyjające nadmiernemu korzystaniu z sieci. Wyniki badań własnych, potwierdzające dodatni związek pomiędzy poziomem lęku i stresu a nasileniem IAT, pozostają zgodne z tym ujęciem.

W kontekście młodzieży uzyskane rezultaty można także odnieść do badań Makaruk i Włodarczyk (2019), które wskazują na współwystępowanie intensywnego korzystania z Internetu ze stresem szkolnym i trudnościami emocjonalnymi. Wyższy poziom stresu oraz wyższe wyniki IAT w grupie młodzieży w badaniu własnym potwierdzają większą podatność tej grupy na napięcie emocjonalne związane z funkcjonowaniem w środowisku cyfrowym.

Również ujęcie biopsychospołeczne Janas-Kozik i Krzystanka (2017) wskazuje na złożony charakter problematycznego korzystania z Internetu, uwzględniający czynniki indywidualne, środowiskowe i rozwojowe. Słabsze zależności pomiędzy IAT a depresją i lękiem w grupie dorosłych, stwierdzone w niniejszym badaniu, mogą wynikać z większej stabilności emocjonalnej oraz bardziej rozwiniętych strategii radzenia sobie w populacji dorosłych.

Wyniki niniejszego badania wpisują się zatem w dominujący nurt badań wskazujących, że problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje w związku z obniżonym dobrostanem psychicznym, przy czym związek ten jest silniejszy w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości niż w populacji dorosłych.

### **5.3. Ograniczenia badań własnych**

Pomimo wartości poznawczej przeprowadzonych analiz, niniejsze badanie posiada kilka istotnych ograniczeń, które należy uwzględnić przy interpretacji uzyskanych wyników.

Po pierwsze, zastosowano dobór próby o charakterze celowym, co ogranicza możliwość generalizacji wyników na populację ogólną. Badana grupa liczyła 162 osoby



i obejmowała zarówno młodzież, jak i osoby dorosłe, jednak nie miała charakteru reprezentatywnego. W związku z tym uzyskane rezultaty należy interpretować ostrożnie jako odnoszące się do badanej próby, a nie do całej populacji.

Po drugie, badanie miało charakter przekrojowy (cross-sectional), co uniemożliwia jednoznaczne określenie kierunku zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Choć stwierdzono istotne korelacje pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem depresji, lęku i stresu, nie można jednoznacznie ustalić, czy to nadmierne korzystanie z Internetu prowadzi do pogorszenia dobrostanu psychicznego, czy też obniżony dobrostan sprzyja częstszemu i bardziej intensywnemu korzystaniu z sieci. Relacja ta może mieć charakter dwukierunkowy.

Po trzecie, w badaniu wykorzystano wyłącznie narzędzia samoopisowe - Internet Addiction Test (IAT) oraz DASS-21. Choć oba kwestionariusze są standaryzowanymi i powszechnie stosowanymi narzędziami psychometrycznymi, opierają się one na subiektywnej ocenie respondentów. Istnieje zatem ryzyko wystąpienia błędów wynikających z tendencyjności odpowiedzi, chęci przedstawienia siebie w korzystnym świetle (efekt aprobaty społecznej) lub niedoszacowania własnych trudności.

Kolejnym ograniczeniem jest brak kontroli dodatkowych zmiennych mogących wpływać na poziom dobrostanu psychicznego, takich jak sytuacja rodzinna, poziom wsparcia społecznego, status ekonomiczny, aktualne wydarzenia życiowe czy wcześniejsze doświadczenia kryzysowe. Czynniki te mogły moderować obserwowane zależności.

Należy również zwrócić uwagę na szeroki zakres wieku w grupie dorosłych (22–78 lat). Osoby znajdujące się na różnych etapach dorosłości mogą różnić się stylem korzystania z Internetu, poziomem stresu oraz sposobami regulacji emocji. Ujęcie tej grupy jako jednej kategorii może maskować subtelniejsze różnice rozwojowe.

Mimo wskazanych ograniczeń badanie dostarcza istotnych danych empirycznych dotyczących związku pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym oraz pozwala na bezpośrednie porównanie dwóch grup wiekowych w jednej próbie badawczej.

#### **5.4. Implikacje praktyczne**

1. Implikacje dla środowiska edukacyjnego



Wyższe średnie wyniki IAT oraz istotne korelacje z depresją, lękiem i stresem w grupie młodzieży sugerują, że szkoła powinna być jednym z kluczowych miejsc oddziaływań profilaktycznych. Programy profilaktyczne powinny obejmować:

- edukację w zakresie higieny cyfrowej,
- rozwijanie umiejętności samokontroli i zarządzania czasem online,
- kształtowanie kompetencji emocjonalnych,
- naukę adaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Szczególnie istotne jest wzmacnianie umiejętności rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych oraz alternatywnych sposobów regulacji napięcia, aby ograniczyć wykorzystywanie Internetu jako mechanizmu kompensacyjnego.

## 2. Implikacje dla rodziców i opiekunów

Wyniki badań wskazują, że młodzież jest grupą szczególnie podatną na współwystępowanie nadmiernego korzystania z Internetu i obciążenia psychicznego. Oznacza to potrzebę:

- budowania dialogu rodzinnego wokół korzystania z technologii,
- wspierania młodych osób w organizowaniu czasu wolnego offline,
- modelowania zdrowych wzorców korzystania z mediów cyfrowych przez dorosłych.

Kluczowe znaczenie ma nie tylko kontrola czasu ekranowego, ale również jakość relacji rodzinnych oraz poziom wsparcia emocjonalnego.

## 3. Implikacje dla psychologów i psychoterapeutów

Istotne zależności pomiędzy IAT a poziomem lęku i stresu sugerują, że w procesie diagnostycznym warto rutynowo uwzględniać pytania dotyczące wzorców korzystania z Internetu. Wysokie nasilenie problematycznego korzystania z sieci może stanowić zarówno:

- objaw współwystępujących trudności emocjonalnych,
- jak i czynnik podtrzymujący zaburzenia nastroju i lękowe.

W pracy terapeutycznej istotne może być:

- rozwijanie umiejętności regulacji emocji,
- praca nad przekonaniami dotyczącymi funkcji Internetu,
- wprowadzanie interwencji poznawczo-behawioralnych ukierunkowanych na kontrolę impulsów.

## 4. Implikacje dla środowiska pracy



W grupie dorosłych istotny związek pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a poziomem stresu wskazuje na znaczenie problemu przeciążenia cyfrowego. W kontekście zawodowym warto:

- promować strategie zarządzania stresem,
- ograniczać kulturę ciągłej dostępności online,
- wdrażać rozwiązania sprzyjające równowadze między pracą a życiem prywatnym.

Problem przeciążenia informacyjnego może być istotnym czynnikiem ryzyka obniżonego dobrostanu psychicznego.

#### 5. Implikacje dla polityki zdrowia publicznego

Wyniki badań wskazują na potrzebę uwzględnienia problematycznego korzystania z Internetu w programach promocji zdrowia psychicznego. W szczególności:

- działania profilaktyczne powinny obejmować młodzież szkolną,
- kampanie społeczne powinny promować świadome i zrównoważone korzystanie z technologii,
- należy rozwijać dostęp do wsparcia psychologicznego dla młodych osób doświadczających trudności emocjonalnych.

#### 6. Implikacje teoretyczne

Uzyskane wyniki wspierają modele teoretyczne zakładające związek pomiędzy regulacją emocji a problematycznym korzystaniem z Internetu. Szczególnie silne zależności w grupie młodzieży potwierdzają znaczenie czynników rozwojowych w analizie PUI.

Może to wskazywać na konieczność dalszego rozwijania badań nad rolą wieku jako czynnika moderującego zależność pomiędzy zachowaniami online a dobrostanem psychicznym.

#### 7. Kierunki dalszych badań

W przyszłych badaniach warto:

- zastosować projekt podłużny w celu określenia kierunku zależności,
- uwzględnić zmienne moderujące (wsparcie społeczne, samoocena, styl radzenia sobie),
- dokonać podziału dorosłych na węższe grupy wiekowe,
- rozszerzyć analizę o inne formy aktywności online (media społecznościowe, gry, streaming).



Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują, że problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje w istotnym związku z funkcjonowaniem emocjonalnym, szczególnie wśród młodzieży. Oznacza to, że działania profilaktyczne powinny mieć charakter zintegrowany i obejmować zarówno edukację cyfrową, jak i promocję zdrowia psychicznego.



## Zakończenie

Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych w ostatnich dekadach doprowadził do zasadniczych zmian w sposobie funkcjonowania jednostki w sferze społecznej, edukacyjnej i zawodowej. Internet stał się nie tylko narzędziem komunikacji i pracy, ale również przestrzenią regulacji emocjonalnej, budowania tożsamości oraz poszukiwania wsparcia społecznego. W tym kontekście problematyczne korzystanie z Internetu stanowi istotne wyzwanie współczesnej psychologii i pedagogiki.

Celem niniejszej pracy było określenie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego, rozumianego jako nasilenie objawów depresji, lęku i stresu, w grupie młodzieży i osób dorosłych. Dodatkowo podjęto próbę porównania obu grup wiekowych pod względem intensywności korzystania z Internetu oraz poziomu obciążenia psychicznego.

Przeprowadzone analizy statystyczne pozwoliły na potwierdzenie, że problematyczne korzystanie z Internetu nie jest zjawiskiem izolowanym behawioralnie, lecz pozostaje w ścisłym związku z funkcjonowaniem emocjonalnym jednostki. Szczególnie wyraźne zależności zaobserwowano w grupie młodzieży, gdzie nasilenie korzystania z Internetu współwystępowało z podwyższonym poziomem depresji, lęku i stresu. Wyniki te wskazują, że w okresie adolescencji Internet może pełnić funkcję kompensacyjną, stanowiąc narzędzie redukcji napięcia, ale jednocześnie potencjalnie utrwalając trudności emocjonalne.

W grupie osób dorosłych zależności te były słabsze i ograniczały się głównie do związku pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a poziomem stresu. Może to świadczyć o większej stabilności emocjonalnej dorosłych lub o bardziej zróżnicowanych mechanizmach regulacyjnych. Jednocześnie wskazuje to na istotną rolę wieku jako czynnika moderującego analizowane relacje.

Uzyskane wyniki wpisują się w modele teoretyczne zakładające, że problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje powiązane z regulacją emocji, poziomem napięcia psychicznego oraz trudnościami adaptacyjnymi. Jednocześnie badanie to wnosi istotną wartość poznawczą poprzez bezpośrednie porównanie młodzieży i osób dorosłych w jednej próbie badawczej, co pozwala na lepsze zrozumienie różnic rozwojowych w zakresie analizowanych zależności.

W szerszym ujęciu rezultaty niniejszej pracy wskazują, że problematyczne korzystanie z Internetu należy analizować nie tylko jako kwestię czasu spędzanego online, lecz jako złożone zjawisko powiązane z funkcjonowaniem emocjonalnym i



psychospołecznym jednostki. Szczególnie istotne jest postrzeganie go w kontekście dobrostanu psychicznego młodzieży, która znajduje się w fazie intensywnych przemian rozwojowych.

Wyniki badania podkreślają potrzebę zintegrowanego podejścia do profilaktyki, łączącego edukację cyfrową z promocją zdrowia psychicznego. Jednocześnie stanowią one punkt wyjścia do dalszych analiz nad mechanizmami leżącymi u podstaw relacji pomiędzy środowiskiem cyfrowym a funkcjonowaniem psychicznym jednostki.

Podsumowując, niniejsza praca potwierdza, że problematyczne korzystanie z Internetu jest zjawiskiem o znaczeniu psychologicznym i społecznym, wymagającym dalszych badań oraz świadomych działań profilaktycznych, szczególnie w populacji młodzieży.

### Podsumowanie wyników badań

Przeprowadzone badania empiryczne pozwoliły na kompleksową analizę zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a poziomem dobrostanu psychicznego w dwóch grupach rozwojowych - młodzieży (10–21 lat) oraz osób dorosłych (22–78 lat).

Analiza opisowa wykazała, że młodzież stanowiła 53,7% badanej próby ( $N = 87$ ), natomiast osoby dorosłe 46,3% ( $N = 75$ ). W zakresie problematycznego korzystania z Internetu młodzież wykazywała wyższe wyniki średnie ( $M = 39,8$ ;  $SD = 22,1$ ) w porównaniu z dorosłymi ( $M = 32,1$ ;  $SD = 19,5$ ). Różnica była istotna statystycznie, co potwierdza, że młodzież charakteryzuje się wyższym nasileniem zachowań problemowych związanych z korzystaniem z Internetu.

W odniesieniu do dobrostanu psychicznego młodzież uzyskała wyższe wyniki we wszystkich trzech wymiarach DASS-21 - depresji, lęku i stresu - w porównaniu z osobami dorosłymi. Oznacza to, że młodsza grupa badanych doświadczała wyższego poziomu obciążenia emocjonalnego.

Kluczowe znaczenie mają wyniki analiz korelacyjnych. W grupie młodzieży stwierdzono istotne, umiarkowane dodatnie zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu a:

- poziomem depresji ( $\rho = 0,456$ ;  $p < 0,001$ ),
- poziomem lęku ( $\rho = 0,573$ ;  $p < 0,001$ ),
- poziomem stresu ( $\rho = 0,515$ ;  $p < 0,001$ ).



Wskazuje to, że w tej grupie wzrost intensywności korzystania z Internetu współwystępował ze wzrostem objawów obciążenia psychicznego. Najsilniejszy związek odnotowano pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a poziomem lęku, co może sugerować szczególną rolę regulacji napięcia emocjonalnego w okresie adolescencji.

W grupie osób dorosłych zależności miały odmienny charakter. Istotny statystycznie związek stwierdzono jedynie pomiędzy nasileniem korzystania z Internetu a poziomem stresu ( $\rho = 0,230$ ;  $p = 0,047$ ). W przypadku depresji i lęku korelacje nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Wynik ten wskazuje na słabszy i bardziej selektywny charakter zależności w populacji dorosłych.

Uzyskane rezultaty potwierdzają, że wiek stanowi istotny czynnik różnicujący siłę i zakres zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym. W okresie młodzieńczym relacje te są wyraźniejsze i obejmują wszystkie analizowane wskaźniki obciążenia emocjonalnego. W dorosłości zależności są słabsze i ograniczają się głównie do poziomu stresu.

Całościowo wyniki badań wskazują, że problematyczne korzystanie z Internetu jest zjawiskiem powiązaniem z funkcjonowaniem emocjonalnym jednostki, przy czym zależność ta ma charakter zróżnicowany rozwojowo. Szczególnie silne powiązania obserwowane w grupie młodzieży mogą świadczyć o większej podatności tej populacji na współwystępowanie zachowań problemowych online i trudności emocjonalnych.

### **Wnioski końcowe**

Na podstawie przeprowadzonych analiz można sformułować następujące wnioski:

1. Problematyczne korzystanie z Internetu pozostaje w istotnym związku z poziomem dobrostanu psychicznego, szczególnie w grupie młodzieży.
2. Wśród młodzieży wyższe nasilenie korzystania z Internetu wiąże się z wyższym poziomem depresji, lęku oraz stresu.
3. W populacji dorosłych związek pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym jest słabszy i ogranicza się głównie do relacji ze stresem.
4. Młodzież charakteryzuje się wyższym poziomem zarówno problematycznego korzystania z Internetu, jak i obciążenia psychicznego w porównaniu z osobami dorosłymi.



5. Wiek stanowi istotny czynnik różnicujący siłę zależności pomiędzy korzystaniem z Internetu a funkcjonowaniem emocjonalnym.

Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę podejmowania działań profilaktycznych skierowanych przede wszystkim do młodzieży oraz uwzględniania wzorców korzystania z Internetu w procesie diagnozy psychologicznej.

### **Kierunki dalszych badań**

Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę kontynuowania badań nad zależnościami pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym, szczególnie w kontekście różnic rozwojowych.

Po pierwsze, zasadne wydaje się zastosowanie projektów podłużnych (longitudinalnych), które pozwoliłyby określić kierunek zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Badanie przekrojowe, jak w niniejszej pracy, umożliwia jedynie identyfikację współwystępowania zmiennych, natomiast nie pozwala jednoznacznie ustalić, czy to problematyczne korzystanie z Internetu prowadzi do pogorszenia dobrostanu psychicznego, czy też obniżony dobrostan sprzyja intensyfikacji zachowań online. Projekty podłużne pozwoliłyby na weryfikację hipotezy o dwukierunkowym charakterze tej relacji.

Po drugie, warto rozszerzyć zakres analiz o zmienne moderujące i mediujące, takie jak:

- poziom samooceny,
- styl radzenia sobie ze stresem,
- wsparcie społeczne,
- poziom impulsywności,
- regulacja emocji,
- cechy osobowości.

Uwzględnienie tych czynników pozwoliłoby na lepsze zrozumienie mechanizmów psychologicznych leżących u podstaw problematycznego korzystania z Internetu.

Po trzecie, wskazane jest bardziej szczegółowe różnicowanie grup wiekowych. W niniejszym badaniu osoby dorosłe zostały ujęte jako jedna kategoria (22–78 lat), co może maskować różnice pomiędzy wczesną, średnią i późną dorosłością. Przyszłe badania mogłyby analizować te etapy rozwojowe oddzielnie, aby określić, czy charakter

zależności pomiędzy korzystaniem z Internetu a dobrostanem psychicznym zmienia się wraz z wiekiem.

Po czwarte, warto rozważyć zastosowanie metod mieszanych (mixed-methods), łączących analizę ilościową z jakościową. Wywiady pogłębione mogłyby dostarczyć informacji na temat subiektywnego znaczenia korzystania z Internetu dla badanych oraz roli, jaką pełni ono w regulacji emocjonalnej.

Po piąte, dalsze badania mogłyby koncentrować się na specyficznych formach aktywności online, takich jak:

- korzystanie z mediów społecznościowych,
- gry online,
- streaming,
- komunikacja cyfrowa,
- korzystanie z Internetu w celach zawodowych.

Analiza poszczególnych typów aktywności mogłaby wykazać, że różne formy zaangażowania online wiążą się z odmiennymi konsekwencjami psychicznymi.

Po szóste, istotne byłoby rozszerzenie badań na większe i bardziej reprezentatywne próby, co pozwoliłoby na zwiększenie możliwości generalizacji wyników. Warto również uwzględnić zróżnicowanie kulturowe i społeczne, aby określić, czy obserwowane zależności mają charakter uniwersalny.

Wreszcie, dalsze badania mogłyby analizować skuteczność interwencji profilaktycznych i terapeutycznych ukierunkowanych na ograniczanie problematycznego korzystania z Internetu oraz poprawę dobrostanu psychicznego, szczególnie w populacji młodzieży.

Podsumowując, problematyczne korzystanie z Internetu stanowi złożone i wielowymiarowe zjawisko, wymagające interdyscyplinarnego podejścia badawczego. Kontynuacja badań w tym obszarze może przyczynić się do lepszego zrozumienia mechanizmów leżących u podstaw analizowanych zależności oraz do opracowania skutecznych strategii profilaktycznych i interwencyjnych.

## Bibliografia

- Antosik, J. (2025). Dobrostan psychiczny uczniów i nauczycieli w założeniach programowych pedagogiki Gestalt. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 20(2(77)), 57–71.
- Atroszko, B. i Atroszko, P. (2020). Presja edukacyjna a rozwój uzależnienia od uczenia się, uzależnienia od pracy oraz innych zaburzeń psychicznych. *Ars Educandi*, 17, 11–39.
- Barański, M. (2025). Analiza wybranych psychospołecznych uwarunkowań różnych form problemowego używania Internetu wśród wchodzących w dorosłość . *niepublikowana rozprawa doktorska*. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Błachnio, A. (2007). Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników. *Psychologia Społeczna*, 2(3–4), 225–233.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. i Rówiński, T. (2014). Dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu – przegląd badań. *Dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu – przegląd badań*, 378–395.
- Bosowska, K. (2024). Rola sposobu porodu w kształtowaniu się samooceny kobiet. *Niepublikowana rozprawa doktorska*. Warszawa: Akademia WSEI.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K. i Potenza, M. N. (2019). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An interaction of person–affect–cognition–execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10.
- Budzicz, Ł. (2015). Wartość poznawcza badań empirycznych w psychologii społecznej. *Rozprawa doktorska*. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Cudo, A. i Zabielska-Mendyk, E. (2019). Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu – przegląd badań. *Psychiatria Polska*, 53(1), 61–79.
- Cudo, A., Kopiś, N. i Zapała, D. (2018). Problematic Internet use among young adults. *Hygiea Public Health*, 53(2), 165–170.



- Cudo, A., Misiuro, A., Kopiś-Posiej, N., J. M. i Misiuro. (2022). Funkcjonowanie poznawcze a nałogowe korzystanie z portali społecznościowych – przegląd badań. *Psychiatria Polska*, 56(3), 471–491.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 87–195.
- Dąbrowska, A. (2023). *Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J. i Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków*. Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
- Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J. i Witkowska, H. (2025). *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków*. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Subjective well-being*, 542–575.
- FDSD. (2019). *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież. Raport z badań*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Gradowicz-Prajsnar, B. (2024). Ocena odczuwanego stresu oraz sposobów radzenia sobie ze stresem przez pacjentów po przebytych udarach mózgu. *Praca dyplomowa*. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny.
- Gruchoła, M. i Tatala, M. (2024). Problematyczne używanie Internetu a style rozmowy pokolenia Z. *Roczniki Kulturoznawcze*, 15(2), 103–123.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jach, Ł. (2012). Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych. *Psychologia Ekonomiczna*, (1), 58–74.
- Jakima, S. i Mosiołek, A. (2022). *Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.



- Janas-Kozik, M. i Krzystanek, M. (2017). Uzależnienia behawioralne. Skrypt dla studentów i lekarzy. *Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach*.
- Jarczyńska, J. (2015). Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska. *Przegląd Pedagogiczny, 1*, 119–136.
- Kasprowski, Ł. (2023). Wpływ narzędzi cyfrowych na zarządzanie dobrostanem użytkowników na przykładzie aplikacji Kwarantanna Domowa. *Zarządzanie Mediami, 11(2)*, 137–156.
- Kaszuba, P. (2024). Funkcjonowanie psychospołeczne jednostki w warunkach zanurzenia w cyberprzestrzeni. *Homo et Societas, 9*, 45–63.
- Krzywosz-Rynkiewicz, B. (2025). *Młodzi w świecie technologii cyfrowych. Dobrostan psychiczny, relacje i wyzwania rozwojowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Schola.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2019). *Charakterystyka zjawiska problemowego używania Internetu oraz telefonu komórkowego przez młodzież uczącą się z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim*. Warszawa: rajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.
- Kwiecińska, P. i Żdanuk, I. (2021). Źródła, skutki oraz sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów polskich uczelni wyższych. *Problemy Psychologii Klinicznej, 4*, 113–122.
- Maciąg, R. (2024). Tożsamość społeczna a dobrostan psychiczny ludzi młodych w czasie pandemii COVID-19. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja, 1(25)*, 5–20.
- Makaruk, A. R. (2025). *Potrzeby młodzieży i wyzwania szkoły w zapewnieniu dobrostanu uczniom warszawskich szkół ponadpodstawowych*. Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.
- Makaruk, K. i W. J. (2019). *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież. Raport z badań*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Marchlewska, M. R., Molenda, Z., Bagrowska, P., Gawęda, Ł., Pochwatko, G. i Grzeszczuk, M. (2025). *Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy*



- psychologicznej? Raport z badania ilościowego „Psychologia dla społeczeństwa”*. Warszawa: Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.
- Marchlewska, M. R., Molenda, Z., Bągrowska, P., Gawęda, Ł., Pochwatko, G. i Grzeszczuk, M. (2024). *Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej?* Warszawa: Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.
- Mikołajczak, R. (2022). Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania szkolnego młodzieży w kontekście problematycznego korzystania z Internetu. *Rozprawa doktorska*. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Molga, A. (2018). *Współczesny wymiar uzależnień behawioralnych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- NASK. (2016). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania młodzieży*. Państwowy Instytut Badawczy NASK.
- NASK. (2024). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. Państwowy Instytut Badawczy NASK.
- Niškiewicz, Z. (2016). Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. *Studia Krytyczne nr 3/2016*, 139–151.
- Nowak, A., Stasiewicz, R., Czabański, A. i Baum, E. (2024). *Psychospołeczne uwarunkowania opieki nad pacjentem*. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne.
- Pajor, P. (2021). Problemowe korzystanie z Internetu a lęk, FOMO i zachowania kompulsywne. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 21(4), 281–292.
- Płucińska, A. (2025). Związek zaburzeń nastroju z samooceną. *Niepublikowana praca magisterska*. Warszawa: Uniwersytet SWPS.
- Poprawa, P. (2011). *Problematyczne używanie Internetu: Psychologiczne mechanizmy i konsekwencje*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Postman, N. (2004). *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*. Warszawa: Wydawnictwo Literackie MUZA.
- ReConnect. (2024). *Identyfikacja luk badawczych w obszarze higieny cyfrowej nastolatków*. Warszawa: Konsorcjum badawcze ReConnect.



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Siłę, F. D. (2019). *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież. Raport z badań*. Starogard Gdański: Centrum Pomocy Dzieciom w Starogardzie Gdańskim .
- Skonieczna, S., Lewandowska, M. i Wójcik, A. (2018). Problematyczne korzystanie z Internetu wśród młodzieży szkolnej – skala zjawiska i uwarunkowania socjodemograficzne. *Hygiea Public Health* 53(2), 165–172.
- Starachowice, R. (2022). *Korzystanie z mediów cyfrowych a funkcjonowanie psychiczne młodzieży – raport z badań lokalnych*. Starachowice: Urząd Miasta Starachowice.
- Walter, N. M. (2023). *Problematyczne korzystanie z Internetu – rozumienie zjawiska i profilaktyka*. W M. Muskała, H. Karaszewska (Red.), *Profilaktyka zachowań ryzykownych – dobre praktyki i dowody naukowe*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Wiatrkowska, A. (2024). (Nie)bezpieczne korzystanie z Internetu przez młodych dorosłych – raport z badań. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia–Psychologia*, 37(4), 65–76.
- Wiatrowska, A. (2024). (Nie)bezpieczne korzystanie z Internetu przez młodych dorosłych – raport z badań. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia–Psychologia*, 37(4), 65–76.
- Wójcik, A. (2020). Aktywność w sieci i uzależnienie od Internetu u osób w okresie późnej dorosłości – przegląd badań. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 13, 123–138.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Zawilski, Z. M. (2024). Czynniki ryzyka i częstość występowania symptomów zaburzeń depresyjnych u dzieci ze szkół podstawowych w Leżajsku . *Rozprawa doktorska*. Rzeszów: Uniwersytet Rzeszowski.



Zduniak, A. (2023). Problematyczne użytkowanie Internetu w czasie wolnym przez młodzież w perspektywie psychologii uzależnień. *Studia Humanistyczne AGH*, 22(1), 47–59.



## Spis tabel

<b>Tabela 1.</b> Płeć respondentów .....	43
<b>Tabela 2.</b> Wiek badanych .....	43
<b>Tabela 3.</b> Wiek badanych z uwzględnieniem płci .....	44
<b>Tabela 4.</b> Średni wynik IAT w grupach wiekowych .....	44
<b>Tabela 5.</b> Status badanych z podziałem na grupy wiekowe .....	45
<b>Tabela 6.</b> Miejsce zamieszkania z podziałem na grupy wiekowe .....	46
<b>Tabela 7.</b> Średni czas korzystania z Internetu z podziałem na grupy wiekowe .....	46
<b>Tabela 8.</b> Urządzenia wykorzystywane do korzystania z Internetu (wielokrotny wybór) .....	47
<b>Tabela 9.</b> Cele korzystania z Internetu .....	47
<b>Tabela 10.</b> Poziom depresji (DASS-21) w grupach wiekowych.....	48
<b>Tabela 11.</b> Poziom lęku (DASS-21) w grupach wiekowych.....	49
<b>Tabela 12.</b> Poziom stresu (DASS-21) w grupach wiekowych .....	49
<b>Tabela 13.</b> Korelacja pomiędzy IAT a depresją (H-1).....	50
<b>Tabela 14.</b> Korelacja pomiędzy IAT a lękiem (H-2) .....	51
<b>Tabela 15.</b> Korelacja pomiędzy IAT a stresem (H-3).....	52
<b>Tabela 16.</b> Zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z Internetu (IAT) a poziomem depresji, lęku i stresu (DASS-21).....	53
<b>Tabela 17.</b> Porównanie poziomu problematycznego korzystania z Internetu (IAT).....	54
<b>Tabela 18.</b> Porównanie poziomu depresji, lęku i stresu pomiędzy młodzieżą a dorosłymi .....	55
<b>Tabela 19.</b> Podsumowanie weryfikacji hipotez badawczych.....	56



## Załączniki

### Kwestionariusz DASS-21

#### DASS-21

Kwestionariusz jest testem przesiewowym, który ma na celu przeprowadzenie autodiagnozy stanu psychicznego uczniów. Narzędzie zostało skonstruowane przez *Psychology Foundation of Australia*, a zaadaptowane i przetłumaczone na język polski przez zespół badaczy: **Martę Makarę-Studzińską, Beatę Petkowicz, Annę Urbańską oraz Jacka Petkowicza**. Kwestionariusz DASS-21 jest zestawem trzech skal samoopisowych zaprojektowanych do pomiaru stanów: **depresji, lęku oraz stresu**.

Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć cyfrę **0, 1, 2 lub 3**, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie **ostatniego tygodnia**. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią.

#### Cyfry oznaczają:

0 - Nie odnosiło się to do mnie w ogóle

1 - Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas

2 - Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas

3 - Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

1. Bardzo trudno było mi się odprężyć
2. Odczuwałem/am suchość w ustach
3. Nie mogłem/am doświadczać żadnych pozytywnych uczuć
4. Odczuwałem/am trudności w oddychaniu (np. zbyt szybkie oddychanie, uczucie braku oddechu bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)
5. Trudno było mi coś zacząć
6. Miałem/am tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje
7. Odczuwałem/am drżenia (np. rąk)
8. Używałem/am dużo nerwowej energii
9. Obawiałem/am się sytuacji, kiedy mógłbym/abym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca
10. Czuję/am, że nic mnie już w życiu nie spotka
11. Czuję/am się podminowany
12. Trudno było mi się zrelaksować



13. Czułem/am się przybity i smutny
14. Nie mogłem/am znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłem
15. Czułem/am, że jestem bliski/bliska wpadnięcia w panikę
16. Nie mogłem/am się z niczego ucieszyć
17. Czułem/am się niewartościową osobą
18. Czułem/am, że jestem raczej przewrażliwiony/a
19. Czułem/am bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałem/am żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca)
20. Czułem/am się przestraszony/a bez żadnego powodu
21. Czułem/am, że życie jest bezwartościowe

### **Internet Addiction Test (IAT) – arkusz**

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Young, 1998)

Płeć:

kobieta

mężczyzna

inna

Wiek:.....

#### **Instrukcja:**

Niniejszy kwestionariusz zawiera 20 pytań. Po uważnym przeczytaniu każdego z pytań, bazując na 5-punktowej skali, prosimy o wybranie odpowiedzi (0, 1, 2, 3, 4 lub 5), która najlepiej opisuje Ciebie. W przypadku, gdy dwie odpowiedzi są równie trafne, należy wybrać odpowiedź, która najlepiej opisuje sytuację w ciągu ostatniego miesiąca. Przed dokonaniem wyboru odpowiedzi upewnij się, że uważnie przeczytałeś/przeczytałaś każde pytanie. Pytania dotyczą sytuacji i działań poza siecią, chyba że określono inaczej.

0 - Nie dotyczy

1 - Rzadko

2 - Czasami

3 - Często

4 - Bardzo często

5 – Zawsze



1. \_\_\_\_ Jak często zdarza Ci się korzystać z Internetu dłużej niż zamierzałeś/łaś?
2. \_\_\_\_ Jak często zaniedbujesz obowiązki domowe, aby spędzić więcej czasu w Internecie?
3. \_\_\_\_ Jak często preferujesz podekscytowanie z powodu korzystania z Internetu zamiast bliskości ze swoim partnerem lub innym członkiem rodziny?
4. \_\_\_\_ Jak często zawierasz nowe znajomości z użytkownikami Internetu?
5. \_\_\_\_ Jak często osoby z Twojego otoczenia skarżą się na ilość czasu, jaką poświęcasz na korzystanie z Internetu?
6. \_\_\_\_ Jak często ilość czasu spędzanego w sieci negatywnie wpływa na Twoje oceny lub pracę w szkole?
7. \_\_\_\_ Jak często sprawdzasz swój e-mail, zanim zrobisz inne rzeczy, które musisz zrobić?
8. \_\_\_\_ Jak często z powodu Internetu masz gorsze wyniki w pracy lub niższą produktywność?
9. \_\_\_\_ Jak często zaczynasz zachowywać się defensywnie lub jesteś tajemniczy/a, kiedy ktoś pyta Cię, co robisz w Internecie?
10. \_\_\_\_ Jak często blokujesz niepokojące myśli o swoim życiu kojącymi myślami na temat Internetu?
11. \_\_\_\_ Jak często stwierdzasz, że wyczekujesz, kiedy będziesz znów korzystał/a z Internetu?
12. \_\_\_\_ Jak często obawiasz się, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste i pozbawione radości?
13. \_\_\_\_ Jak często jesteś opryskliwy/a, krzyczysz lub irytujesz się, jeżeli ktoś przeszkadza Ci, kiedy korzystasz z Internetu?
14. \_\_\_\_ Jak często nie dosypiasz z powodu korzystania z Internetu?
15. \_\_\_\_ Jak często czujesz się zaabsorbowany/a Internetem, kiedy nie jesteś w sieci lub marzysz o przebywaniu w sieci?

### **Kwestionariusz Ankiety**

Niniejsza ankieta stanowi część badania realizowanego w ramach pracy magisterskiej i ma na celu zebranie informacji dotyczących sposobu korzystania z Internetu oraz jego subiektywnie postrzeganego wpływu na samopoczucie psychiczne. Badanie skierowane jest do młodzieży oraz osób dorosłych i ma charakter naukowy.



Udział w badaniu jest dobrowolny i całkowicie anonimowy, a zebrane dane zostaną wykorzystane wyłącznie do celów naukowych. Ankieta zawiera pytania dotyczące danych socjodemograficznych, intensywności i celów korzystania z Internetu oraz subiektywnej oceny jego wpływu na funkcjonowanie psychiczne. Wypełnienie ankiety zajmuje około kilku minut. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych – proszę o udzielanie odpowiedzi zgodnie z własnymi odczuciami i doświadczeniami. W każdej chwili możliwa jest rezygnacja z udziału w badaniu bez podania przyczyny.

Dziękuję za poświęcony czas i udział w badaniu.

**Status:**

- uczeń szkoły podstawowej
- uczeń szkoły średniej
- student
- osoba pracująca
- osoba nieaktywna zawodowo

**Miejsce zamieszkania:**

- wieś
- miasto do 50 tys.
- miasto 50–100 tys.
- miasto >100 tys.

**1. Ile średnio godzin dziennie spędzasz w Internecie?**

- mniej niż 1 godz.
- 1–3 godz.
- 3–5 godz.
- powyżej 5 godz.

**2. Z jakich urządzeń najczęściej korzystasz?**

- smartfon
- laptop
- komputer stacjonarny
- tablet

**3. W jakim celu najczęściej korzystasz z Internetu? (można zaznaczyć kilka)**

- nauka / praca
- media społecznościowe



- gry
- oglądanie filmów/seriali
- komunikacja
- rozrywka
- inne: .....

**4. Proszę określić, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, zaznaczając jedną odpowiedź w skali od 1 do 5.**

- 1 – zdecydowanie nie
- 2 – raczej nie
- 3 – ani tak, ani nie
- 4 – raczej tak
- 5 – zdecydowanie tak

Lp.	Treść stwierdzenia	1	2	3	4	5
1.	Korzystanie z Internetu pomaga mi radzić sobie ze stresem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Po długim czasie spędzonym w Internecie czuję się psychicznie zmęczony/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Internet poprawia moje samopoczucie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Internet pogarsza mój nastrój.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Mam poczucie kontroli nad czasem spędzonym w Internecie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Trudno mi ograniczyć korzystanie z Internetu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Próbowałem/am ograniczyć korzystanie z Internetu, ale bez powodzenia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

