

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Wydział Pedagogiki i Psychologii

ANNA WIATROWSKA

ORCID: 0000-0002-4730-789X
anna.wiatrowska@poczta.umcs.lublin.pl

(Nie)Bezpieczne korzystanie z Internetu przez młodych dorosłych – raport z badań

(Un)safe Use of the Internet by Young Adults – a Report from Research

PROPOZYCJA CYTOWANIA: 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. DOI: 10.17951/j.2024.37.4.65-76.

ABSTRAKT

Korzystanie z Internetu może wiązać się z pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami. Nadmierne zaangażowanie w aktywności w sieci prowadzi do poważnych problemów psychospołecznych. W skrajnych przypadkach skutkuje uzależnieniem, które odnosi się do utraty kontroli, oraz występowaniem problemów w zachowaniu i funkcjonowaniu. Podjęte badania miały na celu określenie typów i struktury symptomów problemowego korzystania z sieci przez młodych dorosłych. Główny problem badawczy przyjął postać pytania: Jakie są typy i struktura symptomów problemowego używania Internetu przez młodych dorosłych? Sformułowano następujące pytania szczegółowe: 1) Jaka jest struktura symptomów problemowego korzystania z sieci przez młodych dorosłych? 2) Czy i jakie występują różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie struktury symptomów problemowego używania Internetu? 3) Czy i jakie typy problemowego korzystania z sieci są charakterystyczne dla młodych dorosłych? Ogółem przebadano 108 młodych dorosłych, w tym 56 kobiet i 52 mężczyzn. Zastosowano 22-itemowy Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI) Poprawy. Wyodrębniono trzy czynniki wyjaśniające strukturę zależnościową między symptomami problemowego korzystania z sieci przez młodych dorosłych: utrata kontroli, problemy w relacjach z najbliższymi, zaniedbywanie potrzeb i obowiązków. Mężczyźni odznaczają się większą niż kobiety utratą kontroli nad zachowaniem online. Wyróżniono następujące typy problemowego korzystania z Internetu: zaburzenie kontroli i relacji społecznych, utrata kontroli bez wpływu na relacje społeczne oraz brak uzależnienia.

Słowa kluczowe: problemowe korzystanie z Internetu; uzależnienie; młodzi dorośli

WPOWADZENIE

Aktywność w sieci wiąże się zarówno z pozytywnymi, jak i negatywnymi konsekwencjami. Sprzyja komunikacji i nawiązywaniu relacji społecznych, uzyskiwaniu wsparcia informacyjnego i emocjonalnego, realizacji celów edukacyjnych i zawodowych, dostarcza również rozrywki. Negatywne skutki korzystania z Internetu są związane z treściami, które można znaleźć w sieci, niebezpiecznymi kontaktami i zachowaniami, jak również przeciążeniem informacyjnym, które prowadzi do wystąpienia problemów zdrowotnych, rodzinnych czy zawodowych (Young, Case, 2004; Young, 2011; Carbonell, Panova, 2017; Akbari, 2017; Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018; Çelebioğlu, Özdemir, Küçükoğlu, Ayran, 2020). Internet może przyczynić się do osłabienia więzi interpersonalnych i umiejętności komunikowania się w relacjach bezpośrednich, skutkować nadmiernym zaangażowaniem w aktywności związane z siecią, a w skrajnych przypadkach prowadzić do uzależnienia (Griffiths, 2005; Griffiths, Kuss, Billieux, Pontes, 2016; Kardefelt-Winther, 2014; 2017; Young, 2008; 2017).

Young (1999) na podstawie kryteriów uzależniania od hazardu uwzględniła osiem wskaźników nałogowego korzystania z Internetu: 1) nadmierne zaabsorbowanie, 2) potrzeba spędzania coraz więcej czasu w sieci, 3) próby ograniczenia częstości bycia w sieci i ilości czasu spędzanego online, 4) symptomy odstawienia w sytuacji braku dostępu do komputera, 5) problemy z gospodarowaniem czasem, 6) trudności w funkcjonowaniu społecznym, 7) zaniżanie czasu spędzanego online, 8) modyfikacja nastroju korzystaniem z sieci. Griffiths (2005) zastosował kryteria uzależnień substancjalnych (zaabsorbowanie, zmiana nastroju, tolerancja, symptomy odstawienia, nawroty, konflikt), inni badacze wprowadzili kryteria mieszane, uwzględniając przy tym funkcjonowanie psychospołeczne oraz czas trwania uzależnienia od Internetu (Davis, Flett, Besser, 2002; Tsai i in., 2009; Izdebski, Kotyśko, 2016). Według Poprawy (2012) problemowe korzystanie z sieci odnosi się do nadmiernego zaangażowania związanego z interaktywnością, prowadzącego do pogorszenia i szkód w funkcjonowaniu psychospołecznym i zdrowotnym. W klasyfikacji DSM-5 (2013) pomimo wskazania czterech istotnych kryteriów diagnozy uzależnienia nie uwzględniono problemowego korzystania z Internetu. W sekcji III umieszczono zaburzenia, które wymagają dalszej analizy, m.in. granie w gry komputerowe, które trzymało oficjalny status zaburzonego zachowania i znalazło się w jedenastej edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (World Health Organization, 2022). Uwzględniono przy tym następujące kryteria: 1) problem z kontrolą grania, kłopoty z opanowaniem intensywności i czasu gry, trudność z zaplanowaniem przerwy od gry czy jej zakończenia; 2) priorytetyzacja grania nad innymi czynnościami; 3) kontynuowanie grania mimo wielu negatywnych konsekwencji, np. utrata więzi, czy narażenie swojego zdrowia; 4) zwiększanie czasu przeznaczonego na granie; 5) silne uczucie irytacji, złości i stresu, gdy

pojawia się ograniczenie; 6) mniejsze panowanie nad zakończeniem grania; 7) relacje społeczne, towarzyskie i inne stają się mniej ważne, gry zyskują przewagę nad innymi czynnościami; 8) zaniedbywanie swoich zainteresowań.

Dotychczas prowadzone badania problemowego korzystania z Internetu koncentrują się zarówno na mechanizmach patofizjologicznych, jak i psychologicznych leżących u podstaw uzależnienia (Woronowicz, 2009; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010; Han, Kim, Lee, Renshaw, 2012; Goetz, 2014; Izdebski i in. 2014; Schuhler, Vogelgesang, 2014; Ostaszewski, Biechowska, Pisarska, Sowińska, 2017; Panasiuk, Panasiuk, 2017) oraz złożonych wzorcach zachowań oraz funkcjonowania użytkowników sieci (Young, 2008; Izdebski, Kotyśko, 2016; Poprawa, 2011; Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018).

PROBLEM I CEL BADAŃ

Podjęte badania miały na celu określenie typów i struktury problemowego korzystania z sieci przez młodych dorosłych. Tak sformułowany cel implikował następujący problem badawczy: Jakie są typy i struktura symptomów problemowego korzystania z Internetu przez młodych dorosłych? Rozwiązanie tak postawionego problemu badawczego wymagało sformułowania następujących pytań szczegółowych: 1) Jaka jest struktura symptomów problemowego korzystania z sieci przez młodych dorosłych? 2) Czy i jakie występują różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie struktury symptomów problemowego korzystania z sieci? 3) Czy i jakie typy problemowego korzystania z Internetu są charakterystyczne dla młodych dorosłych?

METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

W badaniach zastosowano Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI) Poprawy (2011), będący zmodyfikowaną adaptacją *Internet Addiction Test* autorstwa Young (1998). Narzędzie składa się z 22 itemów odnoszących się do nasilenia stopnia symptomów problematycznego korzystania z Internetu. Odpowiedzi udzielane są na pięciopunktowej skali Likerta, gdzie 0 oznacza *nigdy*, 1 – *sporadycznie*, 2 – *rzadko*, 3 – *czasami*, 4 – *często*, a 5 – *zawsze*. Na wynik ogólny składa się suma ocen 22 stwierdzeń, mogąca przybierać wartości od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik, tym silniejsze natężenie symptomów nałogowego uwikłania w Internet. Wynik analizy rzetelności wskazuje na wysokie właściwości psychometryczne testu, podobnie moc dyskryminacyjna poszczególnych jego pozycji. Współczynnik zgodności wewnętrznej testu α Cronbacha = 0,93. Moc dyskryminacyjna poszczególnych pozycji wahała się od 0,40 do 0,70. Obliczono również dla testu rzetelność połówkową, wynoszącą 0,95, przy korelacji między-połówkowej równej 0,91. Analiza czynnikowa (metodą czynników głównych)

uzyskanych wyników wykazała jednoczynnikową strukturę narzędzia, o wartości własnej 9,0 i 41% wyjaśnianej wariancji, z ładunkami 0,42 do 0,73 (Poprawa, 2011). Wysokie walory psychometryczne skali pozwalają na rekomendowanie go jako rzetelnego i trafnego narzędzia do przeprowadzenia wstępnej i orientacyjnej diagnozy problematycznego używania Internetu.

Ogółem przebadano 108 młodych dorosłych, w tym 56 kobiet (51,85%) i 52 mężczyzn (48,15%). Badani nie różnili się istotnie pod względem wieku (test U Manna-Whitney'a, $Z = 0,379$, $p = 0,689$), średnia kobiet wynosiła $23,36 \pm 2,32$ lata, natomiast w grupie mężczyzn $24,32 \pm 1,31$ lat. Przeważali studenci (97 osób – 89,82%), w tym osoby z wykształceniem licencjackim (59 – 60,82%) i wyższym (38 – 39,18%), badani z wykształceniem średnim to zaledwie 10,18% (11 osób) młodych dorosłych. W związkach partnerskich pozostawało 52 badanych (48,15%), z przewagą kobiet (28 osób – 25,92%) nad mężczyznami (24 osoby – 22,23%), stanu wolnego było 38 młodych dorosłych (34,26%), w tym 21 mężczyzn (19,44%) i 16 kobiet (14,82%), związki formalne zaś tworzyło 18 badanych, w tym 12 kobiet (10,18%) i 6 mężczyzn (5,56%). Wśród ogółu młodych dorosłych większość mieszkała w miastach (82 osoby – 75,92%), co odpowiada przekrojowi demograficznemu występującemu w kraju, gdzie mieszkańcy miast dominują nad mieszkańcami wsi. W średnich miastach nieprzekraczających 100 tys. mieszkańców częściej mieszkaly kobiety (45,21%) niż mężczyźni (34,71%), natomiast w dużych miastach ponad 100 tys. mieszkańców wystąpiła odwrotna tendencja, częściej bowiem mieszkali w nich mężczyźni (41,3%) niż kobiety (34,62%). Badani znacznie rzadziej mieszkali na wsi (24,08%), w tym przeważająca większość kobiet (17 osób – 15,74%) niż mężczyzn (9 osób – 8,34%).

PROCEDURA ANALIZY DANYCH

Przeprowadzone analizy statystyczne zostały podporządkowane głównemu celowi badań oraz sformułowanym problemom badawczym. Ze względu na istotne odchylenia od rozkładu normalnego badanych zmiennych do porównania dwóch grup niezależnych zastosowano test U Manna-Whitney'a. W badaniach wykorzystano również analizę czynnikową z rotacją varimax, za pomocą której utworzono przestrzenie czynnikowe ukazujące strukturę zależności pomiędzy badanymi wymiarami. W celu wykrycia typów problematycznego korzystania z Internetu zastosowano analizę skupień metodą k-średnich. Obliczeń dokonano przy użyciu pakietu statystycznego Statistica Pl 13.3.

WYNIKI

Wyróżniono trzy czynniki, które w 84,07% wyjaśniają pierwotną strukturę zależności pomiędzy stwierdzeniami odnoszącymi się do symptomów

problematycznego korzystania z sieci przez młodych dorosłych. Uzyskane rezultaty przedstawia poniższa tabela.

Tabela 1. Problematyczne korzystanie z Internetu przez młodych dorosłych - ładunki czynnikowe

Pytanie	Czynnik 1	Czynnik 2	Czynnik 3
1	0,415	0,106	0,769
2	0,402	0,386	0,702
3	0,289	0,856	0,231
4	0,391	0,839	0,126
5	0,542	0,458	0,517
6	0,497	0,189	0,712
7	0,656	0,297	0,551
8	0,769	0,451	0,168
9	0,681	0,349	0,421
10	0,796	0,362	0,396
11	0,708	0,336	0,375
12	0,698	0,412	0,451
13	0,547	0,121	0,607
14	0,825	0,331	0,397
15	0,738	0,331	0,478
16	0,741	0,367	0,442
17	0,801	0,465	0,273
18	0,523	0,684	0,413
19	0,789	0,371	0,432
20	0,683	0,353	0,523
21	0,738	0,423	0,454
22	0,758	0,226	0,524
Wariant wyjściowy	9,326	4,213	4,891
Udział	43,62%	19,08%	21,37%

Źródło: opracowanie własne.

Pierwszy czynnik, wyjaśniający aż 43,62% zmienności całkowitej w strukturze problematycznego korzystania z Internetu, został utworzony przez wymiary odnoszące się do nadmiernego zaangażowania w aktywności związane z siecią, negatywnych konsekwencji używania Internetu, utraty kontroli nad zachowaniem online i ukrywaniem czasu spędzonego w sieci, ucieczki od rzeczywistości i realnych problemów oraz dążenia do zaspokojenia sfrustrowanych potrzeb. Można go nazwać *czynnikiem utraty kontroli*.

Drugi czynnik wyjaśnia 19,08% wariancji całkowitej w strukturze uzależnienia od Internetu i został utworzony głównie przez wymiary odnoszące się do upośledzenia funkcjonowania społecznego, w tym zaniedbywania lub utraty relacji z najbliższymi na rzecz podejmowania aktywności i spędzania czasu online oraz nawiązywania kontaktów ze współużytkownikami sieci. Czynnik ten, najogólniej mówiąc, dotyczy *problemów w relacjach z najbliższymi*.

Trzeci czynnik wyjaśnia 21,37% wariancji całkowitej w strukturze nałogowego korzystania z sieci i został utworzony poprzez symptomy dotyczące negatywnych konsekwencji nadmiernego korzystania z Internetu, utraty poczucia czasu i zaniedbywania podstawowych potrzeb, w tym snu oraz obowiązków domowych na rzecz dłuższego przebywania online. Można go nazwać *czynnikiem zaniedbywania potrzeb i obowiązków*.

Szczegółowe analizy różnic między grupami wyróżnionymi ze względu na płeć wykazały istotnie wyższe wartości czynnika pierwszego u mężczyzn (tabela 2). Oznacza to, że mężczyźni istotnie częściej niż kobiety angażują się w aktywności związane z siecią, ujawniają brak poczucia kontroli związanej z intensywnością bycia online i czasem spędzanym w sieci, trudność z zaplanowaniem przerwy korzystania z Internetu oraz jego zakończenia.

Tabela 2. Wyodrębnione czynniki problematycznego korzystania z Internetu w grupie kobiet i mężczyzn

Czynnik	Kobiety			Mężczyźni			Test U Manna-Whitney'a	
	M	Me	SD	M	Me	SD	Z	p
Czynnik 1	-0,23	0,08	0,92	0,26	0,47	0,92	-2,618	0,006**
Czynnik 2	0,06	0,24	0,94	-0,07	-0,01	1,03	0,381	0,613
Czynnik 3	-0,12	0,14	0,96	0,11	0,27	0,89	-1,067	0,292

** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Wyróżniono trzy skupienia problematycznego korzystania z Internetu przez młodych dorosłych. Średnie dla poszczególnych czynników wraz z testem F (analiza wariancji) oraz oceną istotności różnic pomiędzy badanymi grupami przedstawiono w tabeli 3.

Najbardziej liczne jest drugie skupienie, które reprezentuje 49 osób, co w odniesieniu do całej grupy badanych wynosi 45,37%. Młodzi dorośli należący do tego skupienia w porównaniu z badanymi ze skupienia trzeciego i pierwszego odznaczali się ponadprzeciętnymi wartościami wszystkich wyodrębnionych czynników, szczególnie czynnika drugiego. Jest to zatem grupa, która wykazuje brak poczucia kontroli zachowań związanych z Internetem, zaniedbywanie lub ograniczanie relacji interpersonalnych na rzecz podejmowania aktywności i spędzania

Tabela 3. Problematyczne korzystanie z Internetu - średnie skupień wraz z analizą wariancji dla różnic pomiędzy wyodrębnionymi grupami

Czynnik	Skupienie 1	Skupienie 2	Skupienie 3	ANOVA	
	<i>N</i> = 25	<i>N</i> = 49	<i>N</i> = 34	<i>F</i>	<i>p</i>
Czynnik 1	–1,283	0,391	0,487	71,124	< 0,001***
Czynnik 2	–0,348	0,841	–1,231	253,575	< 0,001***
Czynnik 3	–0,867	0,153	0,567	26,083	< 0,001***

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

czasu w sieci oraz trudności w zaspakajaniu podstawowych potrzeb. Ten typ uzależnienia charakteryzuje się *zaburzeniem kontroli i relacji społecznych*.

Kolejne co do liczebności jest trzecie skupienie, reprezentowane przez 34 młodych dorosłych, co stanowi 31,48% badanej grupy. Osoby wchodzące do tego skupienia w porównaniu z badanymi ze skupienia drugiego i pierwszego charakteryzują się wysokimi wartościami czynnika pierwszego i trzeciego oraz niską wartością czynnika drugiego. Osoby z tej grupy ujawniają więc brak poczucia kontroli nad zachowaniem online, ukrywaniem czasu spędzonego w sieci, zaniedbywaniem obowiązków i podstawowych potrzeb oraz regulowaniem negatywnego nastroju korzystaniem z sieci. Natomiast w znacznym stopniu odróżnia ich od badanych ze skupienia drugiego brak nieprawidłowości w zakresie funkcjonowania społecznego i zaniedbywania relacji z najbliższymi na rzecz nadmiernego zaangażowania w aktywności związane z siecią. Biorąc pod uwagę wartości poszczególnych czynników, ten typ uzależnienia można nazwać *zaburzeniem kontroli bez wpływu na relacje społeczne*.

Do skupienia pierwszego należy 25 badanych kobiet i mężczyzn (23,15%). Osoby te charakteryzują się niskimi wartościami wszystkich czynników, szczególnie czynnika pierwszego. Można więc uznać, że jest to grupa, która nie wykazuje nasilonych symptomów uzależnienia od Internetu, a w szczególności braku poczucia kontroli nad zachowaniem w sieci. Można uznać, że w tej grupie *nie występuje problemowe korzystanie z Internetu*.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Zasadniczym celem podjętych badań było określenie typów i struktury symptomów problematycznego korzystania z Internetu przez młodych dorosłych. Wyodróżniono trzy czynniki, które w znacznym stopniu wyjaśniają pierwotną strukturę zależności pomiędzy stwierdzeniami dotyczącymi szkodliwego zachowania online. Pierwszy czynnik jest najsilniej skorelowany z wymiarami odnoszącymi się do braku kontroli. Badania CBOS z 2021 roku wykazały, że znaczna większość

młodych dorosłych (w wieku 18–24 lata) nieprzerwanie korzysta z sieci pomimo pojawienia się negatywnych skutków, co niepokojące, zjawisko to występuje u coraz młodszych użytkowników (Ptaszek, Bigaj, Dębski, Pyżalski, Stunża, 2020). W krajach europejskich symptomy zaburzonego używania Internetu wykazuje od 14,3% (w Niemczech) do nawet 54,9% (w Anglii) badanych, w polskiej próbie, na 548 uczestników, aż 24,5% z nich było problemowymi użytkownikami sieci (Laconi i in., 2018). Drugi czynnik został utworzony głównie przez wymiary dotyczące trudności w relacjach z najbliższymi. Jak wykazał Poprawa (2012), problemowe korzystanie z sieci przynosi ewidentne szkody w funkcjonowaniu jednostki, głównie w jej pozasieciowych relacjach interpersonalnych. Do symptomów społecznych związanych z nadmiernym zaangażowaniem w aktywności związane z siecią można zaliczyć: brak chęci angażowania się w życie społeczne, przejawy izolowania się, niechęć podejmowania kontaktów rówieśniczych czy rodzinnych. Objawem mogą być również zachowania agresywne, problemy w kontynuowaniu znajomości, życie online staje się z czasem priorytetem, co znacznie dezorganizuje relacje interpersonalne (Kormas, Crtiselis, Janikian, Kafetis, Tsitsika, 2011; Kuss, Lopez-Fernandez, 2016; Poprawa, Rokosz, Niezabitowska, 2019). Trzeci czynnik jest utworzony głównie przez wymiary odnoszące się do zaniedbywania potrzeb i obowiązków. Uzyskane rezultaty badań są spójne z innymi, które potwierdzają, że problematyczne korzystanie z Internetu odbija się negatywnie na wielu aktywnościach oraz zadaniach związanych z pracą, edukacją czy rodziną, wzrasta przy tym ryzyko utraty dotychczasowych osiągnięć, zaprzepaszczenia dokonań i możliwości (Griffiths, 2005; Poprawa, 2012; Kuss, Griffiths, 2012).

Przeprowadzona analiza wykazała różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie struktury symptomów problemowego korzystania z Internetu. Mężczyźni odznaczają się większą niż kobiety utratą kontroli nad zachowaniem online. Uzyskane rezultaty ogólnie korespondują z wynikami badań innych autorów (Shaw, Black, 2008; Frangos, Sotiropoulos, 2011; Durkee i in., 2012; Poprawa, 2012; Laconi i in., 2018; Rumpf i in., 2019), którzy wykazują, że problem nałogowego używania sieci silniej dotyka mężczyzn niż kobiety, chociaż nie wszyscy badacze to potwierdzają (Andreassen i in., 2012; Rehbein i in., 2021), głównie osoby młode, poniżej 31. roku życia i mieszkające w mieście (Szczegielniak, Krysta, Janas-Kozik, Krzystanek, 2017).

Wyróżniono trzy skupienia problematycznego korzystania z Internetu przez młodych dorosłych. Najbardziej liczne dotyczy zaburzenia kontroli oraz relacji interpersonalnych. Można je zaliczyć do symptomów behawioralnych, które obejmują problemy z kontrolowaniem użytkowania sieci, zwiększanie czasu przeznaczonego na bycie online oraz trudności z innymi czynnościami dnia codziennego (Griffiths, 2005; Griffiths, Szabo, 2014). Wśród tych symptomów można wymienić również kłopoty z podejmowaniem zadań i wypełnianiem

obowiązków oraz problemy w relacjach interpersonalnych (Young, 1999; 2011; Kirschner, Karpinski, 2010; Zivnуска i in., 2019). Kolejne skupienie, znacznie mniej liczne, odznacza się deficytem poczucia kontroli bez negatywnego wpływu na relacje społeczne. Wydaje się dość zaskakujące, że przy tak wysokim poziomie upośledzenia kontroli aktywności w sieci, zaniedbywania potrzeb i obowiązków, relacje interpersonalne pozostają niezaburzone. Można przypuszczać, że osoby z tej grupy mają zaniżoną potrzebę utrzymywania kontaktów społecznych lub nawiązują i podtrzymują relacje ze współużytkownikami sieci, a tym samym nie doświadczają trudności w relacjach interpersonalnych. Trzecie skupienie, najmniej liczne, charakteryzuje się brakiem wyraźnych cech patologicznego korzystania z Internetu. Jak zauważa Young (2009), uzależnienie jest procesem złożonym, który z początku może być zupełnie nieszkodliwy i niezauważalny, a z czasem stać się poważnym problemem, prowadzącym do zaburzenia funkcjonowania psychospołecznego.

BIBLIOGRAFIA

- Akbari, M. (2017). Metacognitions or Distress Intolerance: The Mediating Role in the Relationship between Emotional Dysregulation and Problematic Internet Use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128–133.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA American Psychiatric Publishing, Washington.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S., Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501–517.
- Carbonell, X., Panova, T. (2017). A Critical Consideration of Social Networking Sites' Addiction Potential. *Addiction Research and Theory*, 25, 48–57.
- Çelebioğlu, A., Özdemir, A.A., Küçükoğlu, S., Ayran, G. (2020). The Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 33(4), 221–228. DOI: 10.1111/jcap.12287.
- Davis, R.A., Flett, G.L., Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-Employment Screening. *Cyber Psychology and Behavior*, 5(4), 331–345.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, Ch., Kahn, J., Mandelli, L., Marusic, D., Mészáros, G., Musa, G., Postuvan, V., Resch, F., Saiz, P., Sisask, M., Varnik, A., Sarchiapone, M., Hoven, Ch., Wasserman, D. (2012). Prevalence of Pathological Internet Use Among Adolescents in Europe: Demographic and Social Factors. *Addiction. Research Report*, 107, 2210–2222.
- Ford, J.J., Durtschi, J.A., Franklin, D.L. (2012). Structural Therapy with a Couple Battling Pornography Addiction. *The American Journal of Family Therapy*, 40(4), 336–348.
- Frangos, C.C., Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet Use among Greek University Students: An Ordinal Logistic Regression with Risk Factors of Negative Psychological Beliefs, Pornographic Sites, and Online Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 51–58. DOI: 10.1089/cyber.2009.0306.
- Goetz, M. (2014). *Internet, komputer, telefon. Jak ustrzec dziecko przed uzależnieniem*. Warszawa: Wydawnictwo Wiedza i Praktyka.

- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. DOI: 10.1080/14659890500114359.
- Griffiths, M.D., Szabo, A. (2014). Is Excessive Online Usage a Function of Medium or Activity? An Empirical Pilot Study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 74–77.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Billieux, J., Pontes, H.M. (2016). The Evolution of Internet Addiction: A Global Perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195.
- Grzegorzewska, I., Cierpiałkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Han, D.H., Kim S.M., Lee, Y.S., Renshaw, P.F. (2012). The Effect of Family Therapy on the Changes in the Severity of On-Line Game Play and Brain Activity in Adolescents with On-Line Game Addiction. *Psychiatry Research*, 202(2), 126–131.
- Izdebski, P., Michalak, M., Andryszak, P., Kotyśko, M. (2014). Osobowościowe uwarunkowania nadmiernego korzystania z sieci społecznościowych wśród adolescentów. https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=6362340.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. W: B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nalogi behawioralne* (s. 219–250). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Kardefelt-Winther, D. (2014b). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. DOI: 10.1016/j.chb.2013.10.059.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing Internet Use Disorders: Addiction or Coping Process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459–466. DOI: 10.1111/pcn.12413.
- Kirschner, P.A., Karpinski, A.C. (2010). Facebook and Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.024.
- Kormas, G., Crtiselis E., Janikian M., Kafetzis D., Tsitsika, A. (2011). Risk Factors and Psychosocial Characteristics of Potential Problematic and Problematic Internet Use Among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 11, 595.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. DOI: 10.1007/s11469-011-9318-5.
- Kuss, D.J., Lopez-Fernandez, O. (2016). Uzależnienie od Internetu i problematyczne korzystanie z Internetu: systematyczny przegląd badań klinicznych. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.
- Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A., Jeromin, F., Groth, J., Gámez-Guadix, M., Özcan, N.K., Demetrovics, Z., Király, O., Siomos, K., Floros, G., Kuss, D.J. (2018). Cross-Cultural Study of Problematic Internet Use in Nine European Countries. *Computers in Human Behavior*, 84, 430–440. DOI: 10.1016/j.chb.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od internetu*. Łódź: Wydawnictwo AHE.
- Ostaszewski, K., Biechowska, D., Pisarska, A., Sowińska, M. (2017). *Psychospołeczne czynniki problemów behawioralnych u młodzieży w wieku 17–19 lat: Badania podłużne – kontynuacja*. https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=6364661.
- Panasiuk, K., Panasiuk, B. (2017). Uzależnienie od komputera i Internetu – wybrane problemy. *Colloquium*, 1(25), 59–84.
- Poprawa, R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193–216.
- Poprawa, R. (2012). Problematyczne używanie Internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 57–82.
- Poprawa, R., Rokosz, M., Niezabitowska, A. (2019). Coping Styles and the Risk of Problematic Internet Use. *Polskie Forum Psychologiczne*, 24(4), 419–442. DOI: 10.14656/PFP20190403.

- Ptaszek, G., Bigaj, M., Dębski, M., Pyżalski, J., Stunża, G.D. (2020). Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” *Raport*. DOI: 10.13140/RG.2.2.25737.67685.
- Rehbein, F., King, D.L., Staudt, A., Hayer, T., Rumpf, H.-J. (2021). Contribution of Game Genre and Structural Game Characteristics to the Risk of Problem Gaming and Gaming Disorder: A Systematic Review. *Current Addictive Reports*, 8, 263–281. DOI: 10.1007/s40429-021-00367-7.
- Rumpf, H.-J., Brandt, D., Demetrovics, Z., Billieux, J., Carragher, N., Brand, M., Bowden-Jones, H., Rahimi-Movaghar, A., Assanangkornchai, S., Glavak-Tkalic, R., Borges, G., Lee, H.-K., Rehbein, F., Fineberg, N.A., Mann, K., Potenza, M.N., Stein, D.J., Higuchi, S., King, D., Poznyak, V. (2019). Epidemiological Challenges in the Study of Behavioral Addictions: A Call for High Standard Methodologies. *Current Addiction Reports*, 6(3), 331–337. DOI: 10.1007/s40429-019-00262-2.
- Schuhler, P., Vogelgesang, M. (2014). *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i internetu*. Kraków: WAM.
- Shaw, M., Black, D.W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), s. 353–365.
- Szczegieliński, A., Krysta, K., Janas-Kozik, M., Krzystanek, M. (red.) (2017). *Uzależnienie od Internetu, Uzależnienia behawioralne. Skrypt dla studentów i lekarzy*. Katowice: SUM.
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C., Yang, Y.C., Yang, Y.K. (2009). The Risk Factors of Internet Addiction – A Survey of University Freshmen. *Psychiatry Research*, 167, 294–299.
- World Health Organization (2022). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (wyd. 11). <https://icd.who.int/en>.
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.
- Young, K.S. (1999). Internet Addiction: Evaluation and Treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351–352.
- Young, K.S. (2008). Internet Sex Addiction: Risk factors, Stages of Development and Treatments. *American Behavioral Science*, 52(21), 21–37.
- Young, K.S. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Young, K.S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304–312.
- Young, K.S. (2017). The Evolution of Internet Addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229–230. DOI: 10.1016/j.addbeh.
- Young, K.S., Case, C.J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New trends in Risk Management. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 105–111.
- Zivnуска, S., Carlson, J.R., Carlson, D.S., Harris, R.B., Harris, K.J. (2019). Social Media Addiction and Social Media Reactions: The Implications for Job Performance. *The Journal of Social Psychology*, 159(6), 746–760. DOI: 10.1080/00224545.2019.1578725.

ABSTRACT

The primary focus of this article is to present the existing literature on the concept of social resilience and its development and strengthening in the context of natural hazards caused by climate change. The analysis includes definitions and the most commonly distinguished elements of social resilience, as well as methods of its conceptualization depending on the geographical region and

specific climatic threats, such as floods, droughts, hurricanes, and rising sea levels. The study employs the desk research method, involving analysis of international literature on the subject, based on which an attempt was made to comprehensively present various aspects of social resilience and its conceptualization. A particular emphasis in this manuscript is placed on the description of the BRIC index, as an example of an effective method for measuring social resilience. This index allows for the assessment of a community's ability to adapt and survive in the face of climate crises, which is crucial for future research and public policies.

Keywords: social resilience; climate change; BRIC index