

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2007	R. L (LXIII)	T. 1 (28)	s. 119–134
------------	--	---------------	-----------------	--------------	------------

**Agata CHUDZICKA-CZUPAŁA, Małgorzata GRZYWACZ,
Katarzyna JANIEC**

Spostrzeganie czasu przez kobiety i mężczyzn a skłonność do nadmiernego korzystania z Internetu

Wprowadzenie

Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym (J u s z c z y k, 1998, 2000a, 2000b; W i l k, 2001). Wszechobecny już Internet służy nam do pracy, nauki, rozrywki, zabawy, jest narzędziem nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem. K u b e y i C s i k s z e n t m i h a l y i (2002, s. 70) twierdzą, że „co-raz większej liczbie ludzi życie w cyberprzestrzeni wydaje się często ważniejsze, bardziej bezpośrednie i intensywne niż życie realne. Zachowanie kontroli nad sposobem korzystania z mediów jest dziś trudniejsze niż kiedykolwiek”.

Nadmierne korzystanie z mediów, w tym także z sieci internetowej, staje się ważnym problemem współczesnej cywilizacji. Zainteresowania psychologów, socjologów, pedagogów coraz częściej skupiają się na tym zjawisku (por. G o b a n - K l a s, 1999; G o l o n k a, L i p i ń s k a, 2000; J u s z c z y k, 2000a; F i l i p i a k, 2003). Zjawisko to dotyczy zarówno tych, dla których internet to narzędzie pracy, jak i tych, dla których stanowi on wyłącznie rozrywkę.

Badania pokazują, że z Internetu korzysta już ponad jedna czwarta Polaków (<http://www.demoskop.com.pl>). Są to przede wszystkim ludzie młodzi,

z wyższym i średnim wykształceniem, mieszkańcy dużych miast. Wśród najmłodszych badanych (15–19 lat) odsetek osób, które nigdy nie łączą się z Internetem wynosi 28%, natomiast wśród respondentów w wieku powyżej 59 lat odsetek ten sięga 97%. Internautów jest tylko o 10% więcej niż internatek. Mężczyźni stanowią 55% a kobiety – 45% korzystających z sieci.

Niemal wszyscy internauci przeglądają strony internetowe, większość korzysta z poczty elektronicznej. Codziennie lub prawie codziennie łączy się z Internetem 7% Polaków, co w grupie internatów, czyli osób, które łączą się z Internetem chociażby od czasu do czasu, stanowi 27%. Zdecydowana większość internautów, bo 78%, korzysta z sieci przynajmniej raz w tygodniu. Polacy najczęściej łączą się z siecią w domu (42%). Jedna trzecia internautów korzysta z Internetu w szkole lub na uczelni. W pracy łączy się z siecią 28% osób. Niemal taki sam odsetek respondentów korzysta z kafejek internetowych.

Zastanawia fakt, że niektórzy użytkownicy Internetu wpadają w nałóg, w swego rodzaju uzależnienie, a inni nie mają takich skłonności. Być może, oprócz zmiennych psychologicznych, czynnikiem tłumaczącym to zjawisko jest stosunek osoby do czasu. Brak realistycznego podejścia do czasu może być źródłem, ale również konsekwencją nadmiernego korzystania z Internetu. Orientacja temporalna i percepcja czasu, wyznaczają organizację działań człowieka, w tym także sposób korzystania przez niego z różnego rodzaju mediów.

Uzależnienie od Internetu a percepcja czasu

Uzależnienie od Internetu, czyli IAD (z ang.: Internet Addiction Disorder), opisywane bywa jako nowy rodzaj nałogu, polegający na ustawicznym spędzaniu czasu przy komputerze, a zwłaszcza w sieci Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem logowania się do sieci przez osobę uzależnioną.

Zwolennicy poglądu, że Internet uzależnia, twierdzą, że uzależnienie nie musi być wcale związane z substancjami chemicznymi – alkoholem, papierosami, lekami czy narkotykami. Może również wystąpić jako uzależnienie od gier hazardowych, od gier wideo czy nawet sprzątanía. Internet i korzystanie z niego, uważa część naukowców (Y o u n g, 1996a, 1996b; S u l l e r, 1999, 2004), może prowadzić do uzależnienia i stać się takim samym problemem społecznym, jak alkoholizm czy narkomania.

Uzależnienie internetowe podlega takiemu samemu leczeniu jak inne nałogi. Nie należy go mylić jednak z użytkowaniem sieci w codziennym życiu, w szczególności z zarabkowaniem za jej pomocą.

Jednym z istotnych kryteriów rozpoznania u kogoś uzależnienia jest ilość czasu spędzanego w sieci. Poza ilością czasu wyróżnić można następujące objawy, które stanowią o uzależnieniu: kompulsywne używanie Internetu, manifestujące się brakiem kontroli, traktowanie komputera jako środka służącego łagodzeniu objawów stresu, wydawanie coraz większej ilości pieniędzy na rachunki telefoniczne, podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze oraz zespół abstynencyjny – złe samopoczucie w okresach, gdy człowiek jest pozbawiony kontaktu z Internetem, czy odczuwanie rozdrażnienia w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem.

Krytycy takiego ujęcia problemu wskazują na fakt, że spędzanie wielu godzin w sieci nie ma uzależniających właściwości jak alkohol, nikotyna czy narkotyki. P i s t o l (1999) twierdzi, że są ludzie, którzy łatwo „uzależniają” się od czegoś, co sprawia im przyjemność. Często takie „uzależnienie” jest sposobem na radzenie sobie przez nich z samotnością albo na odreagowywanie problemów. Podobne stanowisko zajmują G r o h o l (1999) czy G o l d b e r g (za: P i s t o l, 1999), który swego czasu w następujący sposób skomentował publiczne wystąpienie K.S. Young dotyczące uzależniającego wpływu internetu: „[...] gdyby w XIX wieku psychologia zajmowała taką pozycję jak obecnie, powstawałyby grupy wsparcia dla Anonimowych Czytelników Powieści”. Wymienieni naukowcy uważają, że uzależnienie od Internetu jest rodzajem zachowania kompulsywnego, podobnie jak uzależnienie od hazardu, seksu czy jedzenia.

Niezaprzeczalne jest jednak to, że dla wielu osób czas spędzony w Internecie przekracza niejednokrotnie 12 godzin na dobę oraz że ludzie ci pozostają w sieci dłużej niż pierwotnie zamierzali i planowali.

Psychiatrzy amerykańscy twierdzą, że uzależnieniu internetowemu ulega ponad 20% jego użytkowników (Y o u n g, 1998). Według *Słownika encyklopedycznego – Informatyka* (1999) przeciętny uzależniony to mężczyzna w wieku około 30 lat, z wyższym wykształceniem, unikający kontaktów z otoczeniem, spędzający w sieci co najmniej 20 godzin tygodniowo. W Polsce pierwsze przypadki uzależnienia od komputera zanotowano na początku lat dziewięćdziesiątych minionego wieku (<http://www.demoskop.com.pl>). Obecnie odnotowuje się lawinowy wzrost liczby osób, zarówno kobiet i mężczyzn, uzależnionych od Internetu lub wykazujących objawy wskazujące na nadmierne zaangażowanie się w aktywność w tym medium. K.S. Y o u n g (1998, 1999) wyróżnia pięć rodzajów uzależnienia związanego z komputerem:

- 1) erotomanię internetową (*cybersexual addiction*),
- 2) socjomanię internetową, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*),
- 3) uzależnienie od sieci internetowej (*net compulsions*),

4) przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji (*information overload*),

5) uzależnienie od komputera (*computer addiction*).

Zastanawiające są przyczyny tego zjawiska. Jakie cechy mają związek ze skłonnością do uzależnienia? Jednym z podstawowych kryteriów przyjmowanych w ocenie stopnia zaangażowania w wirtualną rzeczywistość jest rodzaj postawy temporalnej oraz orientacja temporalna.

Osoby spędzające wiele godzin tygodniowo przy komputerze miewają problemy z kontrolą i planowaniem czasu, a także z elastycznym dopasowaniem swego planu dnia do zmieniających się warunków. Interesujące jest, czy grupa nadmiernie korzystających z sieci i spędzających czas w „chat-roomach” różni się od osób sporadycznie logujących się do Internetu pod względem stosunku do teraźniejszości i przyszłości. Osoby czatujące i surfujące godzinami w sieci mogą mieć skłonność do koncentrowania się na „tu i teraz”, na chwili bieżącej, albo wręcz odwrotnie – korzystanie w taki właśnie sposób z Internetu jest dla nich formą rozrywki i ucieczki od świata realnego, gdzie trudno o realizację dalekosiężnych i ambitnych planów.

Równie ważną zmienną, która różnicuje stosunek osoby do Internetu jest płeć. Różnice płciowe dotyczące rozmaitych aspektów psychologicznego funkcjonowania człowieka obejmują zarówno funkcjonowanie poznawcze, jak i emocjonalne oraz postawę temporalną. Natomiast stereotypy związane z płcią odgrywają bardzo istotną rolę w powstawaniu i funkcjonowaniu zespołów zachowań, które „przystoją lub nie przystoją” kobietom oraz mężczyznom (M a n d a l, 2004a). Istotne są także oczekiwania społeczne kierowane do osób obu płci, związane z określonymi dziedzinami życia, w tym także dotyczące kontaktu z Internetem. Psychiczne różnice płciowe i stereotypy związane z płcią, a także konsekwencje socjalizacji, mają – jak się wydaje – istotny wpływ na korzystanie z Internetu i sposób postrzegania własnego czasu spędzonego w sieci (M a n d a l, 1995).

Według N o s a l a (2004), postawy temporalne wyrażają różnice w wartościowaniu osobistych (indywidualnych) koncepcji czasu i perspektyw życiowych. Wymiary czasu psychologicznego są odmiennie reprezentowane i strukturalizowane w zależności od płci.

Z badań przeprowadzonych przez Nosala (N o s a l, 2004) wynika, że kobiety znacznie większą wagę przypisują teraźniejszości i przeszłości niż mężczyźni. Mężczyźni natomiast silniej koncentrują się na przyszłości niż kobiety. Orientacja temporalna kobiet ma bardziej zachowawczy charakter niż mężczyzn. Wspomniane badania pokazują, że presja czasowa jest istotnie wyższa u kobiet niż u mężczyzn. Doszukiwać się można takiego stanu rzeczy w częstszym koncentrowaniu się kobiet na bieżących zdarzeniach łączących teraźniejszość z przeszłością (N o s a l, 2004).

Procedura badawcza

Przeprowadzone badania były poświęcone stosunkowi stałych użytkowników Internetu, kobiet i mężczyzn, do upływu czasu, ich kontroli nad czasem, organizacji własnej aktywności w czasie oraz problemowi skuteczności zaplanowanych działań. Celem badań było porównanie sposobu korzystania z sieci przedstawicieli obydwu płci, a także uchwycenie sposobu percepcji własnego czasu w perspektywie indywidualnej skłonności do nadmiernego korzystania z Internetu. W badaniach uwzględniono także inne zmienne, w tym wiek, stan cywilny osób badanych czy pozostawanie przez nich w związku partnerskim.

Badania miały odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Jak kobiety i mężczyźni nadmiernie korzystający z Internetu spostrzegają czas? Jak radzą sobie z kontrolą i organizacją czasu poświęcanego aktywności internetowej? Czy występują między nimi jakieś różnice w percepcji czasu?

2. Czy kobiety i mężczyźni, stali użytkownicy sieci, mają poczucie, że kontrolują czas w sposób skuteczny i zgodnie z oczekiwaniami otoczenia?

3. Czy kobiety i mężczyźni, osoby nadmiernie korzystające z Internetu, wykorzystują własny czas spędzony w sieci w sposób efektywny? Jak spostrzegają sposób organizowania przez siebie czasu poświęcanego aktywności w Internecie?

4. Czy ludzie nadmiernie korzystający z Internetu różnią się w zakresie percepcji czasu od osób korzystających z sieci w stopniu umiarkowanym?

W badaniach zastosowano Kwestionariusz Percepcji Czasu, opracowany przez zespół psychologów Zakładu Psychologii Ogólnej Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, pod kierunkiem Katarzyny Popiołek. Metoda została zmodyfikowana na potrzeby badań użytkowników Internetu. Kwestionariusz odwołuje się zarówno do poznawczych, jak i nacechowanych emocjonalnie aspektów doświadczania czasu przez człowieka.

Pierwsza część metody dotyczy subiektywnej oceny wymiarów percepcji czasu codziennego, takich jak: kontrola czasu (jak dalece człowiek czuje się panem własnego czasu, jak dalece kontroluje czas trwania poszczególnych czynności), struktura i organizacja czasu (jak bardzo jego czas jest wypełniony różnymi czynnościami), planowanie czasu (jak dalece człowiek przewiduje, co i kiedy powinno być wykonane), urozmaicenie czasu *versus* monotonia.

Poznawcza ocena każdego wymiaru dotyczy jego cechy formalnej, a ich emocjonalnie nacechowana interpretacja odnosi się do stopnia akceptacji (w jakim stopniu istniejący stan odpowiada człowiekowi), sprawstwa i adekwatności społecznej (podmiot określa, w jakim stopniu stan danego

wymiaru jest wynikiem własnego wyboru, a w jakim – efektem zewnętrznego nacisku, oraz w jakim stopniu charakterystyka danego wymiaru jest zgodna z oczekiwaniami otoczenia), poczucia skuteczności (podmiot ocenia, jak dalece stan danego wymiaru sprzyja – lub nie – skuteczności jego działania).

Druga część Kwestionariusza zawiera twierdzenia odnoszące się do perspektywy temporalnej, które dotyczą stosunku badanego do poszczególnych obszarów czasu: teraźniejszości, przeszłości i przyszłości. Dodatkowo zebrano informacje na temat cech społeczno-demograficznych osób badanych (płeć, wiek, poziom wykształcenia, stan cywilny, sytuacja rodzinna) i zadano im pytania dotyczące częstotliwości i czasu logowania się, funkcji, jakie spełnia dla nich Internet, sposobu korzystania przez nich z tego medium (od jak dawna logują się do sieci, jak długo, gdzie, w jakim celu – podstawowe rodzaje aktywności). Badanych poproszono także o wskazanie stopnia, w jakim czują się entuzjastami Internetu, a w jakim osobami od niego uzależnionymi.

Dane uzyskane w badaniach poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testów ANOVA/MANOVA, skupiając się na istotnych statystycznie różnicach między wyróżnionymi grupami.

Osoby badane

Badania przeprowadzono w 2005 roku na Śląsku wśród stałych użytkowników Internetu. Zbadano 87 osób, w tym 39 kobiet i 48 mężczyzn. Większość badanych to osoby z wykształceniem wyższym lub studiujące, w wieku do 25 lat – 39 osób, 25–35 lat – 25 osób, powyżej 35 lat – 23 osoby. 71 osób mieszka z rodziną lub partnerem, 16 osób – samotnie, 58 osób to ludzie pracujący, 29 osób to studenci.

Kierując się kryterium częstotliwości, długości czasu korzystania przez badanych z Internetu, poczucia kontroli czasu spędzanego w sieci oraz nastawienia na wykonanie konkretnego zadania po zalogowaniu się (posiadanie świadomości celu) wyróżniono i porównywano ze sobą cztery grupy osób, które dla jasności dalszego opisu nazwano:

- niezależni (16 osób) – osoby korzystające z Internetu 3, 4 razy w tygodniu, maksymalnie do 60 minut jednorazowo po zalogowaniu się, mające poczucie kontroli czasu spędzanego w sieci i konkretny cel czy zadanie do wykonania w sieci,
- wolni (15 osób) – osoby korzystające z Internetu 5, 6 razy w tygodniu, przeciętnie od 1 do 3 godzin jednorazowo po zalogowaniu się, mający po-

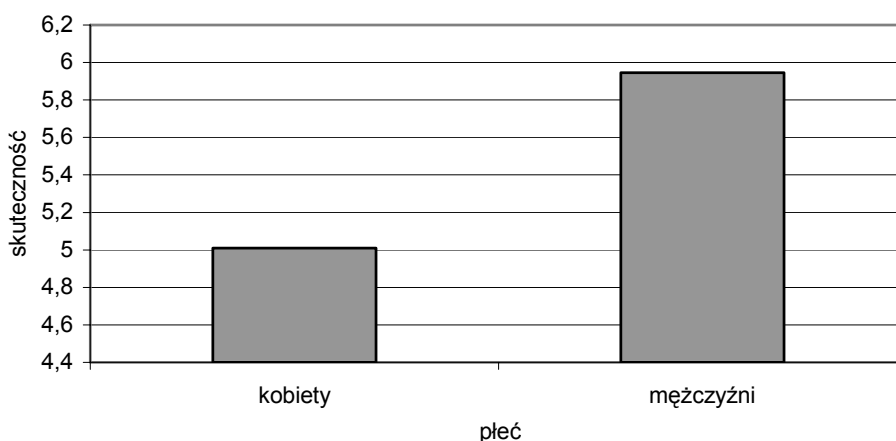
czucie kontroli czasu spędzanego w sieci i świadomość celu czy zadania,

- korzystający z Internetu w dużym stopniu (40 osób) – osoby korzystające z Internetu codziennie, od 4 do 7 godzin jednorazowo po zalogowaniu się, zdarza się im brak poczucia kontroli czasu spędzanego w sieci i brak świadomości celu,
- uzależnieni / korzystający z Internetu w bardzo dużym stopniu (16 osób) – osoby korzystające z Internetu codziennie, zwykle powyżej 7 godzin jednorazowo po zalogowaniu się, charakteryzuje je znaczny brak kontroli czasu spędzanego w sieci i niemal całkowity brak nastawienia na wykonanie jakiegoś konkretnego zadania – jako podstawowy motyw korzystania z Internetu podają przyjemność, zabawę.

Wyniki

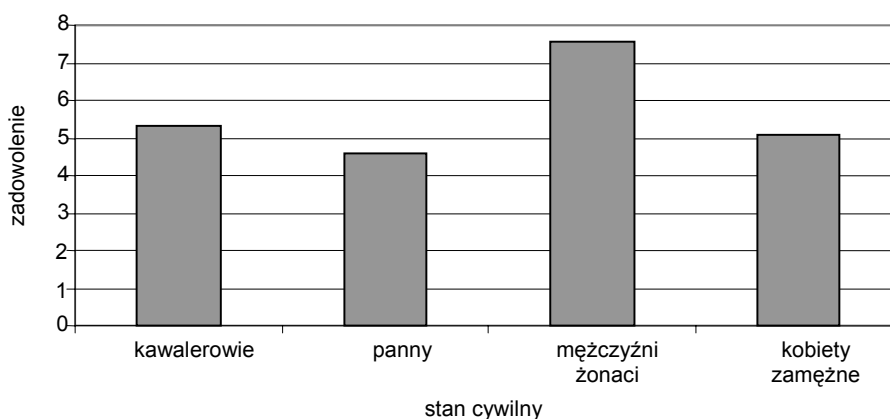
Kontrola czasu spędzanego w Internecie

Mężczyźni ($M = 5,9$) spostrzegają swoją kontrolę czasu spędzonego w sieci jako bardziej skuteczną niż kobiety ($M = 5,0$) (por. rys.1), a osoby w wieku powyżej 35 lat uważają, że lepiej kontrolują swój czas niż młodzież ($p = 0,01$). Mężczyźni ($M = 6,3$) oceniają też swoją kontrolę czasu dużo bardziej pozytywnie niż kobiety ($M = 4,9$) oraz postrzegają swoją kontrolę czasu jako bardziej zgodną z oczekiwaniami otoczenia w tym zakresie: mężczyźni ($M = 5,8$), kobiety ($M = 4,7$).



Rys. 1. Płeć a skuteczność kontroli czasu spędzanego w Internecie

Najbardziej zadowoleni ze sposobu kontrolowania przez siebie czasu spędzonego w sieci są żonaci mężczyźni ($M = 7,3$), natomiast najmniej zadowolone są panny ($M = 4,7$) (por. rys. 2). Młode niezamężne kobiety mają – jak się wydaje – tendencję do kompulsywnego korzystania z Internetu, do wpadania w pułapkę czasową. Badania wskazują, że chociaż młodzi mężczyźni też mają podobną skłonność (E i c h n e r, 2005), to nie odbija się ona tak bardzo na zadowoleniu ze sposobu korzystania z komputera ze względu na przejawianą przez nich pewność siebie w kontakcie z tym urządzeniem.



Rys. 2. Stan cywilny a poziom zadowolenia z kontroli czasu spędzonego w sieci

Uzależnieni spostrzegają swoją kontrolę czasu w sieci jako najmniej zgodną z oczekiwaniami otoczenia, czyli im częściej i dłużej osoba korzysta z Internetu, tym mniejsze ma poczucie, że otoczenie akceptuje sposób jej działania. Żonaci mężczyźni spostrzegają swoją kontrolę czasu jako bardziej zgodną z oczekiwaniami otoczenia niż zamężne kobiety, panny i kawalerowie.

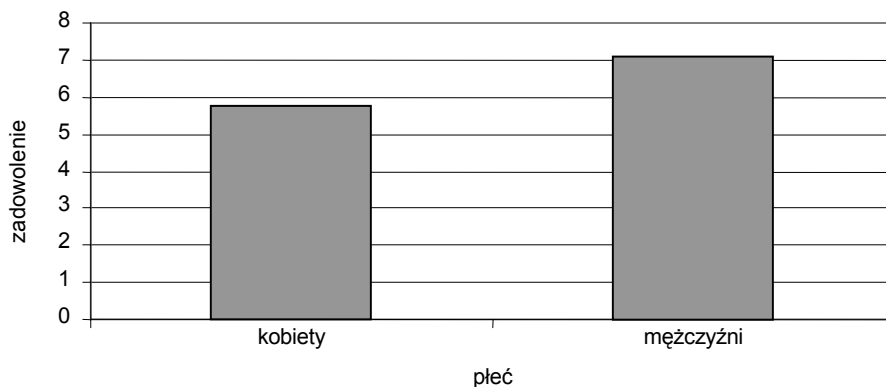
Po przeprowadzeniu analizy ANOVA/MANOVA z wykorzystaniem testu *post hoc* stwierdzono istotne statystycznie różnice między średnimi wynikami w zakresie zmiennej „skuteczność kontroli czasu spędzanego w Internecie” dla następujących grup osób:

- 1) korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 5,2$) i wolni ($M = 7,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,018$),
- 2) korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 5,2$) i uzależnieni ($M = 3,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,003$),
- 3) niezależni ($M = 5,9$) i uzależnieni ($M = 3,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,000005$),
- 4) wolni ($M = 7,5$) i uzależnieni ($M = 3,5$) ($p = 0,0001$).

Generalnie, ocena stopnia zgodności własnej kontroli czasu z oczekiwaniami otoczenia wzrasta z wiekiem. Najwyższe poczucie zgodności własnej kontroli czasu spędzanego przy komputerze z oczekiwaniami, jakie ma w tej kwestii najbliższe otoczenie badanego, dotyczy jednak osób po 35. roku życia. Osoby w wieku 31–35 lat stanowią wyjątek – są one najbardziej zadowolone ze swej kontroli czasu spędzonego w Sieci, ale najmniej ze swej kontroli czasu w ogóle. Dodać należy, że wszyscy badani w wieku 31–35 lat należeli do grupy korzystających z Internetu w dużym stopniu.

Organizacja czasu spędzanego w sieci

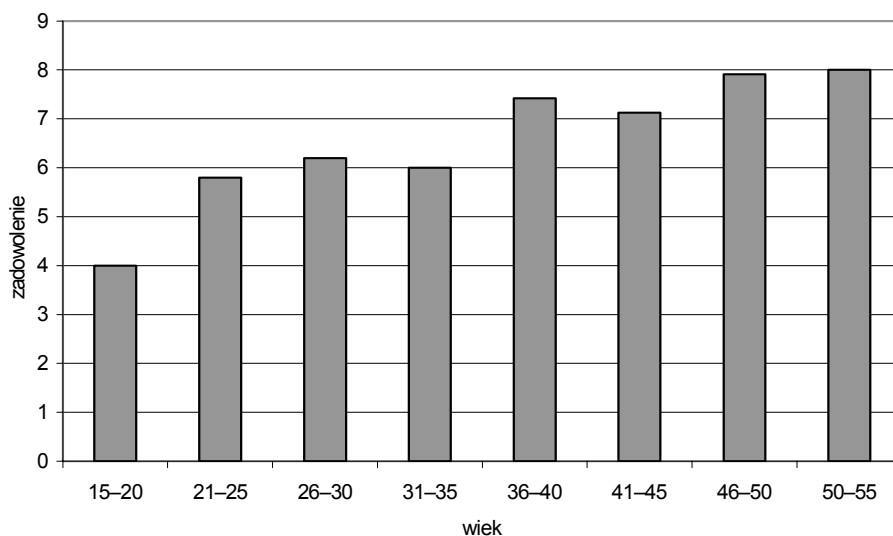
Podobnie jak w kwestii kontroli czasu mężczyźni ($M = 7,1$) spostrzegają organizację czasu własnego spędzonego w sieci jako bardziej skuteczną niż kobiety ($M = 5,7$) (por. rys. 3). W przeciwieństwie do kobiet uważają oni, że ich aktywność w Internecie zawsze pozwala na wykonywanie wszystkich wcześniej zaplanowanych czynności. Mężczyźni raczej konsekwentnie trzymają się przyjętego wcześniej planu i wykorzystują własny czas w sposób efektywny.



Rys. 3. Płeć a poziom zadowolenia ze sposobu organizacji czasu spędzonego w sieci

Pozytywna ocena organizacji czasu spędzonego w sieci jest też związana z wiekiem osób badanych – osoby w wieku 45–55 lat ($M = 7,7$) wydają się bardziej świadomie i efektywnie organizujące swój czas w Internecie (por. rys. 4).

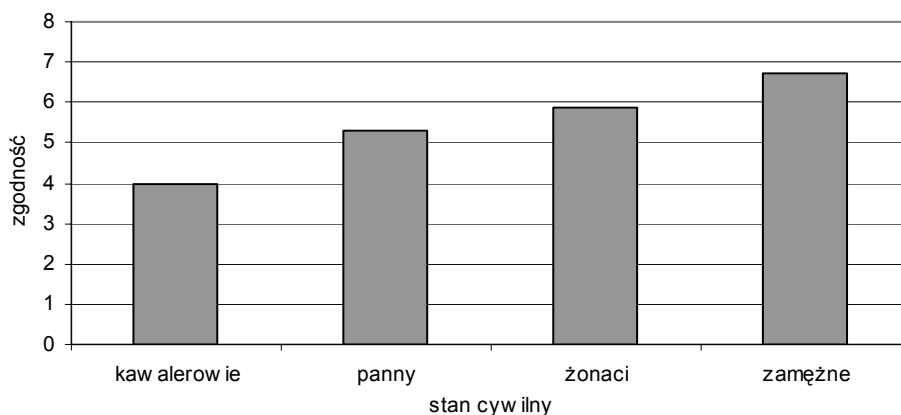
Najbardziej pozytywna ocena organizacji czasu spędzonego w sieci jest obserwowana u osób niezależnych ($M = 7,8$).



Rys. 4. Wiek a ocena sposobu organizacji czasu spędzonego w sieci

Planowanie czasu

Badania wskazują na to, iż kobiety ($M = 5,9$) statystycznie częściej niż mężczyźni ($M = 5,1$) planują swój czas spędzany w Internecie zgodnie z oczekiwaniami otoczenia, kobiety zamężne czynią to częściej niż kobiety niezamężne i kawalerowie, mężczyźni żonaci – częściej niż kawalerowie (por. rys. 5). Wpływa na to zapewne struktura zadań życiowych osób należących do wymienionych grup.



Rys. 5. Stan cywilny badanych a zgodność sposobu planowania czasu spędzanego w sieci z oczekiwaniami otoczenia

Uzależnieni ($M = 6,2$) uważają, że częściej planują zadania życiowe zgodnie z oczekiwaniami otoczenia niż osoby z pozostałych grup, w tym częściej niż korzystający z Internetu w dużym stopniu.

Po przeprowadzeniu analizy ANOVA/MANOVA z wykorzystaniem testu *post hoc* stwierdzono istotne statystycznie różnice między średnimi wynikami zmiennej „zgodność sposobu planowania czasu spędzanego w Internecie z oczekiwaniami otoczenia” dla następujących grup osób:

1) niezależni ($M = 5,45$) i wolni ($M = 8,0$) (poziom istotności różnic $p = 0,026$),

2) korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 4,6$) i wolni ($M = 8,0$) (poziom istotności różnic $p = 0,006$),

3) uzależnieni ($M = 6,2$) i korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 4,6$) (poziom istotności różnic $p = 0,036$).

Wynik przedstawiony w punkcie 3 można tłumaczyć młodym wiekiem osób należących do grupy uzależnionych oraz specyfiką struktury obowiązków charakterystycznych dla ludzi przed 30. rokiem życia. Akceptacja przez otoczenie sposobu planowania i wypełniania przez nich zadań życiowych to jedna sprawa, a akceptacja sposobu planowania przez nich aktywności w sieci – druga. Aktywność młodej osoby przy komputerze często bywa przez otoczenie wiązana z jej obowiązkami szkolnymi, a nawet aprobowana i pochwalana przez rodziców, którzy niejednokrotnie nie dostrzegają problemu uzależnienia, a nawet są dumni z umiejętności posiadanych przez ich dziecko w zakresie obsługi komputera.

Urozmaicenie czasu/monotonia

Wyniki nie wykazały istnienia żadnych istotnych statystycznie różnic między kobietami i mężczyznami ani między porównywanymi grupami (niezależni, wolni, korzystający z Internetu w dużym stopniu, uzależnieni) w aspekcie zmiennej „urozmaicenie czasu”, co może wskazywać na fakt, że Internet jest medium w różnym stopniu interesującym dla osób badanych, w różnym stopniu stanowi o urozmaiceniu ich czasu, a aktywność w sieci jest powtarzalna, więc bywa monotonna. Najprawdopodobniej inne zmienne niż „subiektywna ocena stopnia urozmaicenia czasu”, który ludzie poświęcają aktywności w sieci, decydują o możliwości uzależnienia.

Perspektywa temporalna

Wyniki wskazują na istnienie statystycznie istotnych różnic w percepcji czasu między żonatymi mężczyznami a zamężnymi i niezamężnymi ko-

bietami oraz kawalerami. Żonaci mężczyźni znacząco częściej niż zamężne kobiety ($M = 4,8$) (różnica istotna statystycznie na poziomie $p = 0,006$) i znacząco częściej niż kawalerowie ($M = 4,3$) (różnica istotna statystycznie na poziomie $p = 0,001$) koncentrują się na terażniejszości ($M = 7,5$). Podobnie częściej niż osoby z wspomnianych grup koncentrują się oni na przyszłości ($M = 7,3$). Wyniki charakteryzujące orientację temporalną kobiet i mężczyzn korzystających w nadmiernym stopniu z Internetu są zgodne z wynikami innych badań dotyczącymi orientacji temporalnej charakterystycznej dla obu płci (por. No s a l, B a j c a r, 2004).

Niezależni koncentrują się na terażniejszości (rozumianej jako wypełnianie codziennych obowiązków, zadań życiowych), traktując swoją terażniejszość jak środek do zdobycia celów przyszłych (81,25% badanych z grupy niezależnych). Terażniejszość oceniają oni bardzo pozytywnie (87,5% badanych z grupy niezależnych). Wszyscy badani z tej grupy deklarują, że najważniejsza jest dla nich przyszłość i są optymistycznie do niej nastawieni.

Dla wszystkich badanych z grupy uzależnionych najważniejsza jest terażniejszość. Są to ludzie młodzi, w wieku do 30 lat, którzy poświęcają swoją terażniejszość głównie aktywności w Internecie. Chociaż większość twierdzi, że przyszłość jest dla nich ważna (75% osób z tej grupy), badani deklarują jednocześnie, że rzadko poświęcają jej myśli i aktywne działania, że żyją chwilą obecną (100% badanych). Uzależnionych różni także od pozostałych grup niewielka koncentracja na przeszłości.

Pasja/uzależnienie (spospozeganie charakteru własnych powiązań z Internetem)

Nie odkryto żadnych statystycznie istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie spostrzegania siebie jako osoby uzależnionej od Internetu czy bycia jego entuzjastą. Inne zmienne mają tu – jak się wydaje – większe znaczenie.

Za pasjonatów Internetu uważają się najczęściej korzystający z niego w dużym stopniu – tak spostrzega się 77,5% badanych z tej grupy, oraz wolni – 80% badanych. Ci drudzy niemal w równym stopniu określają się mianem uzależnionych od tego medium – kategorii „uzależniony od Internetu” do opisu siebie używa 66,6% badanych wolnych. Uzależnieni/korzystający z Internetu w bardzo dużym stopniu unikają jednoznacznego określania siebie „uzależnionymi” czy „pasjonatami” – żadna osoba z grupy uzależnionych nie uważa się za osobę uzależnioną od Internetu i tylko 12,5% osób z tej grupy określa się mianem jego pasjonata.

Wnioski

W dotychczasowych, głównie amerykańskich badaniach użytkowników Internetu wskazuje się, że grupą osób najsilniej zagrożonych uzależnieniem są 40- i 50-letnie kobiety, pracujące w domu czy bezrobotne oraz nastoletni chłopcy (11–19 lat) (Yong, 1999). Prezentowane badania, odnoszące się do polskich realiów, prowadzą – jak można sądzić – do innych wniosków: wyniki wskazują bowiem na to, że zdecydowanie większym ryzykiem uzależnienia się obarczone są osoby młode 20- i 30-letnie, niezwiązane z nikim na stałe. Wniosek ten dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Pozytywna ocena własnego sposobu kontroli czasu poświęcanego na aktywność w sieci i skuteczności własnych poczynań (sposobu organizacji czasu) jest charakterystyczna dla mężczyzn. Wynikać to może z większej efektywności i racjonalności zachowań, chociaż bardziej prawdopodobne jest, że zależy to od innych przyczyn. Negatywna samoocena kobiet, dotycząca kontroli i organizacji czasu spędzanego w sieci, może się wiązać z tym, że generalnie mężczyźni charakteryzują się większą wiarą w swoje możliwości i przejawiają bardziej pozytywne oczekiwania. Mężczyźni charakteryzują się skłonnością do nierealistycznego optymizmu, natomiast kobiety wyolbrzymiają negatywne aspekty sytuacji i przeceniają prawdopodobieństwo porażki (Mc Mahan, 1982; Erkut, 1983; Webster, Ellis, 1996; za: Mandala, 2004a).

Stwierdzono, że pewność siebie wyrażana przez mężczyzn w kontakcie z różnymi urządzeniami, jest wynikiem socjalizacji i stereotypów, które od zawsze przypisywały technikę do męskiego świata. Mniejsza wiara w siebie kobiet w pracy z komputerem, mniejsze poczucie pewności, skuteczności i doświadczenia tłumaczy uzyskane w prezentowanych badaniach wyniki. Należy nadmienić, że wspomniana różnica między kobietami i mężczyznami dotyczy jedynie stopnia pewności siebie w kontakcie z komputerem. Badania wskazują bowiem, że kobiety w równym stopniu co mężczyźni mogą lubić pracę z tym urządzeniem, czuć przed nim lęk czy wyrażać ufność w jego możliwości (Busch, 1995, 1996 za: Mandala, 2004a). Zachowania młodych kobiet i mężczyzn pozostają w istotnym związku z postawami ich rodziców oraz kolegów wobec komputerów, jak i ze stopniem akceptacji stereotypów płciowych (Mandala, 2004b). Dziewczeta tłumaczą własne sukcesy w pracy z komputerem przyczynami zewnętrznymi, takimi jak dobry program czy wysiłek własny włożony w zadanie, chłopcy natomiast uciekają się do przyczyn zewnętrznych, pozasobistych, gdy wyjaśniają niepowodzenia (błąd na dysku lub w programie, pech) (Busch, 1995, 1996, za: Mandala, 2004b).

Wspomniane zjawiska mogą warunkować także spostrzeganie przez mężczyzn kontroli czasu spędzanego w Internecie jako zgodnej z oczeki-

waniami otoczenia. Poziom akceptacji dla sposobu i długości czasu korzystania z komputera wyrażanej mężczyznom, zwłaszcza młodym, przez najbliższych może być jednak znacząco różny od stopnia aprobaty dla faktu i formy użytkowania tego medium przez kobiety. Według badań Barnett i in. (1997 za: Mandall, 2004a), gry komputerowe jako forma rozrywki młodych chłopców, cieszą się pełną aprobatą rodziców. Zachowanie młodych ludzi pozostaje w ścisłym związku z postawami ich rodziców wobec komputerów oraz ze stopniem akceptacji stereotypów płciowych (Shashaani, 1993, za: Mandall, 2004a).

Ponadto odgrywa tu rolę częstotliwość i czas korzystania z Internetu – badani logujący się częściej i na dłużej mają mniejsze poczucie, że otoczenie akceptuje sposób ich zachowania.

Kobiety są bardziej skłonne do planowania czasu spędzanego w sieci zgodnie z oczekiwaniami otoczenia. Chętniej poświęcają one uwagę rodzinie, bardziej koncentrują na relacjach z innymi w realnym świecie (Buss, 2001). Sposób socjalizacji, charakterystyczny dla naszej kultury, umacnia takie zachowanie jako społecznie pożądane (Nosall, 2004). W efekcie, kobiety, zwłaszcza te zamężne, wydają się mniej podatne na presję Internetu oraz bardziej krytycznie nastawione do swojego sposobu kontroli czasu spędzanego w sieci.

Na uwagę zasługuje fakt, iż generalnie osoby pozostające w związku partnerskim zdecydowanie częściej wskazują na planowanie zajęć i czasu spędzonego w sieci zgodnie z oczekiwaniami otoczenia.

Warto też nadmienić, że prezentowane wyniki badań wskazują na występowanie mechanizmu zaprzeczania własnemu uzależnieniu, które dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, spędzających w Internecie przynajmniej 7 godzin dziennie. Wspomniana grupa badanych broni się przed określeniem siebie mianem osób uzależnionych w równym stopniu jak nie chce nazwać się entuzjastami Internetu. Zdecydowanie bardziej skłonni do określenia siebie osobami uzależnionymi są badani korzystający z sieci przeciętnie 1–3 godzin, logujący się 5, 6 razy w tygodniu.

Wiedza na temat różnic i podobieństw między kobietami a mężczyznami w zakresie sposobu korzystania przez nich z Internetu, a także informacje o związkach niektórych cech ze sposobem użytkowania sieci może być użyteczna w procesie doradztwa osobom „uzależnionym” od tego medium i w prewencji. Wymaga to jednak dalszych, bardziej wnikliwych, badań. Diagnoza w tym zakresie może pomóc wyłonić osoby bardziej predestynowane do nadmiernego korzystania z Internetu.

Percepcja czasu własnego może mieć znaczenie dla przebiegu procesu terapeutycznego. Zdaniem Woronowicza (2001), terapia zespołu uzależnienia od Internetu jest podobna do programów leczenia uzależnienia od alkoholu czy patologicznego hazardu. Pomocne w niej jest przygotowa-

nie szczegółowego planu dnia, a w nim przede wszystkim określenie ram czasowych korzystania z Internetu, a także innych form codziennej aktywności, łącznie z wypoczynkiem. Cenne mogłoby być wyłonienie osób nieradzących sobie samodzielnie z takim zadaniem oraz wskazanie sposobów udzielania im wsparcia.

Bibliografia

- Buss D.M., 2001: *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk.
- Eichner M., 2005: *Patologia w „relacji” człowiek – komputer*. [Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Śląski, Instytut Psychologii].
- Filipiak M., 2003: *Homo communicans*. Lublin.
- Goban-Klas T., 1999: *Media i komunikowanie masowe. Teorie analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*. Wyd. naukowe PWN, Warszawa–Kraków.
- Golonka K., Lipińska A., 2000: *Spoleczeństwo wirtualne w perspektywie psychospołecznej*. „Kolokwia Psychologiczne”, nr 8, s. 223–230.
- Juszczyk S., 2000a: *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*. Katowice.
- Juszczyk S., 2000b: *Komunikacja interakcyjna człowieka z komputerem*. Kraków.
- Juszczyk S., 1998: *Komunikacja człowieka z mediami*. Katowice.
- Grohol J.M., 1999: *Internet addiction guide*. [<http://psychcentral.com/netaddiction/>].
- Kubey R., Csikszentmihalyi M., 2002: *Telemania – nowy nałóg*. „Świat Nauki”, nr 4(128).
- Mandal E., 2004a: *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*. Katowice.
- Mandal E., 2004b: *Wirtualna rzeczywistość i zagrożenia z nią związane*. W: Kryzysy, katastrofy, kataklizmy. Zjawiska współczesnej cywilizacji. Red. K. Popiołek. Poznań, s. 44–53.
- Mandal E., 1995: *Socjalizacja ról społecznych związanych z płcią*. W: E. Mandal, R. Stefańska-Klar: *Współczesne problemy socjalizacji*. Katowice, s. 39–60.
- Nosal C.S., 2004: *Poziomy i mechanizmy kodowania temporalnego*. W: C.S. Nosal, B. Bajcar: *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa, s. 13–28.
- Pistol K., 1999: *Internet jak narkotyk* [<http://www.reporter.pl/danio/artykuly/popartiad.htm>].
- Płoski Z., 1999: *Słownik encyklopedyczny – Informatyka*. Wydawnictwo Europa.
- Suler J., 2004: *Computer and cyberspace addiction*. „International Journal of Applied Psychoanalytic Studies”, No. 1, s. 359–362 [<http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>].
- Suler J., 1999: *Do boys (and girls) just wanna have fun? Gender-switching in cyberspace*. „The Psychology of Cyberspace” [www.rider.edu/users/suler/psycyber/basicfeat.html].
- Wallace P., 2003: *Psychologia Internetu*. Poznań.
- Wilk A.M., 2001: *Polska wobec wyzwań społeczeństwa informacyjnego*. W: *Internet. Fenomen społeczeństwa informacyjnego*. Red. T. Ząsepa. Częstochowa, s. 143–170.

- Woronowicz B.T., 2001: *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa.
- Young K.S., 1999: *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment*. In: *Innovations in clinical practice: A source book*. Eds. L. VandeCreek, T. Jackson. T. 17, s. 19–31.
- Young K.S., 1998: *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. „CyberPsychology and Behavior”, No. 1(3), s. 237–244.
- Young K.S., 1996a: *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York.