

MAŁGORZATA GRUCHOŁA
MAŁGORZATA TATAŁA

PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU A STYLE ROZMOWY POKOLENIA Z

WPROWADZENIE

Nawiązywanie głębszych relacji interpersonalnych stanowi coraz poważniejszy problem występujący u młodzieży tworzącej pokolenie Z, czyli osób urodzonych po roku 1995. Ich okres dorastania został w dużym stopniu naznaczony przez ekspansję innowacji technologicznych. Jedną z nich stanowi komunikacja *online*, która wypiera komunikację w realnym świecie, stając się głównym sposobem nawiązywania i utrzymywania relacji (TORRIJOS I IN., 2021, 523-537). Skala opisywanego zjawiska jest nieodzowną konsekwencją wciąż rozwijających się technologii, takich jak internet czy sztuczna inteligencja, które z narzędzi komunikacji stały się wręcz nieodłącznym elementem życia codziennego (NGUYEN 2021, 795-817). Tożsamość generacyjna dzisiejszego młodego pokolenia zrównuje się z tożsamością medialną i technologiczną. Główną przyczyną takiego stanu jest z jednej strony poczucie samotności spowodowanej instrumentalnością więzi międzyludzkich, niskim poczuciem wartości, niedojrzałością emocjonalną oraz brakiem występowania odpowiednich umiejętności społecznych (GIL 2011, 239-252; WALESIA I TATAŁA 2020, 75), z drugiej zaś ekspansja nowych technologii kształtująca kulturę cyfrowego narcyzmu, kulturę transparenacji oraz kulturę obnażania (SZPUNAR 2016, 41-49).

Dr hab. MAŁGORZATA GRUCHOŁA, prof. KUL – Instytut Dziennikarstwa i Zarządzania, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie; e-mail: malgorzata.gruchola@kul.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2367-0416>.

Dr hab. MAŁGORZATA TATAŁA, prof. KUL – Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; e-mail: malgorzata.tatala@kul.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7073-8014>.

Artykuły w czasopiśmie dostępne są na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)

Internet stwarza duże możliwości komunikacyjne, osobom nieśmiałym gwarantuje anonimowość, daje poczucie indywidualności, wolności i wyjątkowości, czyli tych cech, które mają istotny udział w optymalnym rozwoju młodzieży (NGUYEN 2021, 799). Chociaż sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości, to nie buduje on więzi, nie daje możliwości doświadczenia obecności drugiej osoby (GRUCHOŁA 2014, 41). Kontakt z rówieśnikami, przynależność do grup są niezbędne do prawidłowego kształtowania tożsamości społecznej młodego człowieka (JARCZYŃSKA i ORZECZOWSKA 2014, 121-146). Ich brak, skutkujący ucieczką do wirtualnego świata, jest konsekwencją niezaspokojenia podstawowej potrzeby przynależności i akceptacji (por. GIL 2011, 239-252; LANGE 2021, 7-13).

1. PROBLEM I CEL BADAŃ

Podłoże teoretyczne prezentowanych rozważań stanowi koncepcja problematycznego używania internetu zaproponowana przez Young (1996) oraz typologia stylów rozmowy Schulza von Thuna (2001, 2004). Celem artykułu jest zbadanie i określenie zależności między czasem spędzonym w internecie (warunkującym ryzyko problematycznego używania sieci) a jakością relacji interpersonalnych pokolenia Z, będących pochodną preferowanego stylu rozmowy.

1.1. PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU

W literaturze naukowej oraz dyskursie potocznym dysfunkcjonalnemu używaniu globalnej sieci przypisuje się wiele terminów, m.in. nadużywania, uzależnienia oraz problematycznego używania internetu (POPRAWA 2011, 193-194).

Nadużywanie internetu – według Tomaszewskiej (2012, 4) – to „zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z internetu. Może ono prowadzić do izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia”. Natomiast nadużywanie komunikacji internetowej zostało określone przez Young (1996, 240) socjomanią internetową, czyli zjawiskiem polegającym na nawiązywaniu kontaktów społecznych wyłącznie przy pomocy komunikacji internetowej.

Kolejny termin „uzależnienie od internetu”, zwane również siecioletem lub internetoholizmem jest jako „dysfunkcyjny wzorzec

elementów poznawczych i zachowań związanych z używaniem internetu, którego rezultatem jest utrata kontroli nad zachowaniem (czasem i sposobem korzystania z internetu) oraz znaczące pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym istotnym obszarze funkcjonowania podmiotu” (KALISZEWSKA 2007, 44). Internet może występować w roli obiektu uzależnienia, a także czynnika sprzyjającego występowaniu tego zjawiska, ale nie warunkującego jego powstania. Najczęstsze podtypy uzależnienia od internetu to: (1) uzależnienie od związków wirtualnych: socjomania (*cyberrelationship addiction*); (2) erotomania internetowa (*cybersexual addiction*); (3) uzależnienie od sieci (*net compulsions*); (4) przeciążenie informacyjne lub przeładowanie nadmiarem informacji (*information overload*) (YOUNG 1996, 237-244).

Należy zauważyć, że chociaż w literaturze oraz potocznym dyskursie często można spotkać się z pojęciem „uzależnienie od internetu”, to omawiane zaburzenie nie jest oficjalnie uznawane na jednostkę chorobową i nie znajduje się w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów. Termin ten nie występuje w klasyfikacji ICD-10 i DSM IV jako jednostka chorobowa, lecz zaburzenie (WORLD HEALTH ORGANIZATION 2022). Niemniej jednak, zaburzenie to zostało dawno dostrzeżone przez środowisko naukowe, co przyczyniło się do opracowania wielu metod jego diagnozy. Z medycznego punktu widzenia oznacza niepoohamowaną potrzebę korzystania z sieci. Brak takiej możliwości prowadzi do zaburzeń psychofizycznych. Innym skutkiem takiego zachowania są zaburzenia relacji międzyludzkich, zubożenie lub zanik komunikacji niewerbalnej (ANDRZEJEWSKA 2014, 63). Osoby mogą mieć trudności z komunikowaniem się twarzą w twarz, tworzeniem i utrzymywaniem relacji oraz angażowaniem się w działania społeczne (BŁACHNIO, PRZEPIÓRKA i ROWIŃSKI 2014, 378-395). Może ono również skutkować upośledzeniem kompetencji społecznych (por. FRIEDRICH I IN., 2010).

W Polsce stosuje się także określenie zaproponowane przez Jakubika (2002, 136): „zespół uzależnienia od internetu (ZUI)”. Jest to „zespół zależności polegający na wielogodzinnym korzystaniu z sieci internet, które jest dla pacjenta źródłem stresu oraz negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej”.

Kolejny termin, który został przyjęty w niniejszej publikacji – „problematyczne używanie internetu (PUI)” określa problemy związane z nałogowym zaangażowaniem w korzystanie z globalnej sieci (JARCZYŃSKA 2015, 120-131). Według Young (1998, 30) PUI to zaburzenie kontroli nawyków, które nie powoduje intoksykacji (zatrucia), natomiast wyraźnie wpływa na

pogarszanie się funkcjonowania człowieka w sferze społecznej (rodzinnej, towarzyskiej i zawodowej) oraz psychologicznej (YOUNG i KLAUSING 2009, 16). Poprawa (2011, 197) uważa, że jest to termin neutralny, nie przesądza on charakteru problemu oraz jego trwałości, nie jest także powiązany z żadną nozologią psychiatryczną. Podkreśla on wyraźnie problematyczny charakter zaangażowania w używanie internetu, którego następstwem są trudności w funkcjonowaniu jednostki, zarówno zdrowotne, jak i emocjonalne, behawioralne i przystosowawcze (zob. JARCZYŃSKA 2015, 127). PUI to nadmierne zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji internetowych (głównie związanych z interaktywnością), mające wyraźne cechy zachowania nałogowego, powodujące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne (POPRAWA 2011, 59). Według Krzyżak-Szymańskiej sprzyja mu potrzeba utrzymania relacji międzyludzkich w sieci, poszukiwania rozrywki i wypełnienia czasu wolnego, samotność (GIL 2011, 248) oraz pogłębiająca się nieśmiałość (GOLUS 2004, 43; GRZENIA 2006, 27; KALISZEWSKA 2007, 183; ANDRZEJEWSKA 2014, 65-66).

1.2. STYLE ROZMOWY/KOMUNIKACJI

Problematyczne używanie internetu, implikujące u młodzieży problemy psychologiczne i społeczne, wpływa także na jakość relacji interpersonalnych pokolenia Z, na style rozmowy. Podstawą wyróżnienia przez Schulza von Thuna ośmiu stylów komunikacji są różne sposoby wchodzenia w kontakt z drugim człowiekiem, porozumiewania się z nim, budowania więzi. Z każdym stylem związane jest inne wewnętrzne nastawienie, które ujawnia się zarówno przez słowa, jak i przez pozawerbalne komunikaty (SCHULZ VON THUN 2001, 56; 2004, 70). Uwzględniając charakterystykę poszczególnych stylów rozmowy oraz siatkę przymiotników najczęściej w nich stosowanych, przyporządkowano analizowane style rozmowy do jednej z dwóch grup:

1) style rozmowy o charakterze pozytywnym: styl bierno-zależny, ratownika, uzasadniający siebie;

2) style rozmowy o charakterze negatywnym: styl altruistyczny, poniżająco-agresywny, kontrolująco-określający, dystansujący się, dramatyzująco-wylewny.

1.2.1. Style rozmowy o charakterze pozytywnym

- **Styl bierno-zależny** („Pomóż mi”)

Styl ten pokazuje jednostkę jako bezradną i przeciążoną, która próbuje wywołać w otoczeniu poczucie konieczności niesienia pomocy, podejmowania decyzji i przejmowania odpowiedzialności za nią. Podstawową cechą stylu bierno-zależnego jest brak wiary w siebie (SCHULZ VON THUN 2001, 49-58).

Wskazaniem dla edukacji (nie tylko medialnej) jest wypracowanie autonomii i odpowiedzialności osoby, zamiast zakłamania w zakresie własnych możliwości.

- **Styl ratownika** („Na mnie możesz liczyć”)

Jest komplementarny do stylu bierno-zależnego. Pokazuje osobę jako silną, szlachetną i pomagającą innym. Ratownik unika płaszczyzny „coś o sobie”, o własnych problemach, gdyż nie chce być postrzegany jako słaby i bezradny (SCHULZ VON THUN 2001, 59-71).

Wskazaniem dla edukacji może być praca w zakresie własnych potrzeb przez jednostkę w kierunku wypracowania większej świadomości własnych/istniejących słabości i potrzeb; nadopiekuńczość („przygniatanie”) należy zastąpić stawianiem wymagań („uwalnianie”), natomiast uzależnienie emocjonalne – dystansem.

- **Styl uzasadniający siebie** („Ja jestem w porządku”)

Potwierdzenie własnej wartości osoba zdobywa nie przez poniżanie innych (styl poniżająco-agresywny), ale przez prezentowanie siebie w jak najlepszym świetle, jako kompetentnego i mądrego. Stosowane są tu techniki imponowania i zakładania masek (SCHULZ VON THUN 2001, 72-85).

Przyznanie się do własnych ograniczeń i mankamentów, rezygnacja z chęci imponowania innym to najważniejsze cele edukacji w omawianym stylu.

1.2.2. Style rozmowy o charakterze negatywnym

- **Styl altruistyczny** („Ja się nie liczę”)

Styl ten ma wspólne cechy ze stylem ratownika: „być dla innych”. Różni je motywacja w zakresie niesienia pomocy. „Ratownik” charakteryzuje się postawą niezależną, natomiast „altruista” ma w sobie coś z niewolnika. Inne jest także wewnętrzne nastawienie: w stylu ratownika jest nim zagłuszanie poczucia własnej słabości oraz potwierdzenie braku problemów. Natomiast w stylu altruistycznym zawarte jest poczucie własnej słabości. Chęć niesienia pomocy innym jest formą psychicznej rekompensaty (SCHULZ VON THUN 2001, 86-99).

W miejsce rezygnacji z siebie należy wypracować szacunek dla samego siebie, pewność siebie, natomiast zakłamanie siebie (onieśmienie) zastąpić wiarą we własne możliwości.

- **Styl poniżająco-agresywny** („Wszystko przez ciebie”)

Jest przeciwieństwem stylu altruistycznego. Altruści mają tendencje do idealizowania partnera, natomiast agresorzy do jego krytykowania i obrażania. Traktują rozmówcę w sposób otwarty lub utajony tak, żeby go poniżyć, wzbudzić w nim poczucie winy, gniewnie piętnują braki i niedostatki jego charakteru, czyniąc wyrzuty i wpędzając w trwałe poczucie winy (SCHULZ VON THUN 2001, 100-118).

Wskazaniem dla edukacji jest wykształcenie postawy szacunku i docenia-
nia innych osób w miejsce poniżania oraz okazywania „niegrzecznego tonu”.

- **Styl kontrolująco-określający** („Ja mam rację; ty nie masz racji”)

Osoba dąży do takiego korygowania spraw, żeby pozostawały pod jej kontrolą i przez to miały odpowiedni (zgodny z jej oczekiwaniami) przebieg. Celem wypowiedzi nie jest pozbawianie wartości rozmówcy, ale jego zmienianie, kontrolowanie i formowanie (SCHULZ VON THUN 2001, 119-136).

Wskazaniem dla edukacji (nie tylko medialnej) jest wypracowanie elastyczności, zamiast pedagogicznej penetracji; procesu improwizacji w miejscu sztywnego ograniczenia przebiegu rozmowy; otwartości wobec doświadczeń wewnętrznych zamiast przesadnej kontroli.

- **Styl dystansujący się** („Tylko bez emocji”)

Zadaniem tego stylu jest wprowadzenie i utrzymanie dystansu. By podtrzymać dystans, osoba jest małomówna, nieobecna i rozdrażniona, ignoruje wszystkie komunikaty odnoszące się do tematu uczuć i wzajemnych relacji. Jeżeli nie „pozostawi się jej w spokoju”, może stać się niemą (SCHULZ VON THUN 2001, 137-155).

W miejsce obcości i izolacji w procesie edukacji należałoby wykształcić w jednostce umiejętność wczuwania się, wewnętrzną więź, natomiast egocentryczny upór (indywidualizm) zastąpić kształtowaniem więzi społecznych.

- **Styl dramatyzująco-wylewny** („Zobaczcie, jaki jestem”)

Styl przeciwny do stylu dystansującego. Własna osoba jest ulubionym tematem dramatyzującego. Są to osoby skłonne do zwierzeń z mocnym podkreśleniem strony emocjonalnej. Styl ten ma w sobie coś nieautentycznego i przesadnego, uczucia są wyrażane teatralnie, są wyreżyserowane (SCHULZ VON THUN 2001, 156-171).

Wskazaniem dla edukacji jest praca w kierunku zastąpienia egocentrycznej gadatliwości – dyskrecją; monologiczny egocentryzm – dialogowym partnerstwem.

2. METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA OSÓB BADANYCH

Celem badań, jak podkreślono wcześniej, była analiza zależności między czasem spędzonym w sieci, generującym ryzyko problematycznego używania internetu, a jakością relacji interpersonalnych, będących pochodną preferowanego stylu rozmowy młodzieży należącej do pokolenia Z.

Przegląd literatury i prowadzonych dotychczas badań pozwolił na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

H1: Osoby z pokolenia Z narażone w większym stopniu na wystąpienie ryzyka problematycznego używania internetu częściej przejawiają style rozmowy o charakterze negatywnym niż osoby narażone w mniejszym stopniu na wystąpienie badanego ryzyka.

H2: Osoby z pokolenia Z narażone w mniejszym stopniu na wystąpienie ryzyka problematycznego używania internetu częściej przejawiają style rozmowy o charakterze pozytywnym niż osoby narażone w większym stopniu na wystąpienie badanego ryzyka.

H3: Im osoby z pokolenia Z spędzają więcej czasu na korzystaniu z internetu, tym częściej przejawiają style rozmowy o charakterze negatywnym.

H4: Im osoby z pokolenia Z spędzają mniej czasu na korzystaniu z internetu, tym częściej przejawiają style rozmowy o charakterze pozytywnym.

W badaniu pilotażowym przeprowadzonym w 2022 r. w jednym z lubelskich liceów ogólnokształcących wzięło udział 139 osób tworzących pokolenie Z, w wieku 16-18 lat. Grupę badawczą stanowiło 60 mężczyzn i 79 kobiet. Zdecydowana większość zamieszkiwała miasto o populacji powyżej 300 tysięcy mieszkańców (63%). Liczna była również grupa osób zamieszkujących tereny wiejskie (25%). Badanie zostało przeprowadzone w obecności nauczyciela oraz za zgodą pedagoga szkolnego, trwało około 20 minut. Osoby uczestniczące w badaniu zostały poinformowane o celu badania oraz o jego anonimowym i dobrowolnym charakterze. Badania zostały przeprowadzone z uwzględnieniem wszelkich zasad etycznych stosowanych w badaniach społecznych, zgodnie z wytycznymi zapisanymi w „Międzynarodowym

Kodeksie Badań Rynku i Opinii, Badań Społecznych i Analityki Danych” (ICC/ESOMAR 2016).

W badaniach zastosowano trzy narzędzia: Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI22), Kwestionariusz Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej oraz Arkusz danych socjodemograficznych.

Wykorzystanie TPUI22 w polskiej adaptacji Poprawy (2006)¹ pozwoliło na klasyfikację osób badanych ze względu na możliwość wystąpienia zagrożenia problematycznym używaniem internetu. Metoda składa się z 22 pozycji testowych określających wpływ korzystania z globalnej sieci na codzienne obowiązki, życie towarzyskie, uczucia i relacje z innymi ludźmi. Na pytania badany odpowiada za pomocą sześciostopniowej skali odpowiedzi: od „1” – nie dotyczy do „6” – zawsze. Wynik całkowity testu uzyskuje się poprzez zsumowanie wszystkich udzielonych przez respondentów/respondenta odpowiedzi (POPRAWA 2011, 193-216).

Drugie zastosowane narzędzie to Interpersonalne Skale Przymiotnikowe IAS (autorstwa J.S. Wigginsa z 1979 r.) w polskiej adaptacji Sękowskiego i Klinkosza (2017). Kwestionariusz składa się z 64 przymiotników. Zadaniem badanego jest ocenić na skali, w jakim stopniu dany przymiotnik go określa. W metodzie zastosowano ośmiostopniową skalę odpowiedzi: od „1” – wyjątkowo nietrafnie do „8” – wyjątkowo trafnie.

Przymiotniki w tej metodzie są przyporządkowane do ośmiu wymiarów: pewny siebie – dominujący (PA), arogancki – wyrachowany (BC), zimny – nieczuły (DE), powściągliwy – introwertywny (FG), niezdecydowany – uległy (HI), niezrozumiały – szczery (JK), ciepły – zgodny (LM), towarzyski – ekstrawertywny (NO) (SĘKOWSKI i KLINKOSZ 2017). Dane uzyskano przez zsumowanie wszystkich odpowiedzi wchodzących w skład każdego z wymiarów. Każdemu z nich przypisano styl rozmowy, określający sposób porozumiewania się z drugim człowiekiem. Kryterium przypisania stylu rozmowy do ww. wymiarów stanowiło występowanie wspólnych przymiotników w danym wymiarze Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej IAS oraz w siatce przymiotników przypisanych do danego stylu rozmowy.

¹ Poprawa dokonał adaptacji i oceny psychometrycznej polskiej wersji Testu Uzależnienia od Internetu (*Internet Addiction Test*), opracowanego w 1998 roku przez Young. Badacz zmienił także nazwę polskiej wersji zastępując termin uzależnienie od internetu określeniem problematyczne używanie internetu (PUI) (JARCZYŃSKA 2015, 119-136).

Tabela 1.*Wymiary Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej a style rozmowy i ich ocena*

Lp.	Wymiary Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej	Style rozmowy	Ocena stylu rozmowy
1	PA	ratownik	pozytywna
2	BC	poniżająco-agresywny	negatywna
3	DE	dystansujący się	negatywna
4	FG	uzasadniający siebie	negatywny
5	HI	altruistyczny	negatywna
6	JK	kontrolująco-określający	negatywny
7	LM	bierno-zależny	pozytywny
8	NO	dramatyzująco-wylewny	negatywna

Źródło: opracowanie własne

Zastosowano także Arkusz danych socjodemograficznych, który zawierał pytania o wiek, płeć, miejsce zamieszkania, dzienny czas spędzany w globalnej sieci.

3. PROCEDURA ANALIZY DANYCH

Grupę badawczą ze względu na wyniki uzyskane w TPUI podzielono na cztery, stosunkowo równoliczne podgrupy ($\chi^2(3) = 1,17; p > 0,05$), które w dalszej części artykułu będą określane jako grupy ryzyka problematycznego używania internetu (tabela 2). Pierwsza z nich uzyskała wyniki poniżej 13 punktów – grupa niskiego ryzyka problematycznego używania (skrót: NRPU), druga poniżej 34 punktów – grupa umiarkowanego ryzyka problematycznego używania (URPU), trzecia poniżej 43 punktów – grupa wysokiego ryzyka problematycznego używania (WRPU) i czwarta powyżej 43 punktów – grupa bardzo wysokiego ryzyka problematycznego używania (BWRPU). Podział ten zostanie wykorzystany do zweryfikowania hipotez badawczych.

Tabela 2.*Tabela częstości Testu Problematicznego Używania Internetu dla całej grupy badawczej*

Kwartyle	Wartość	Częstość	Procent	Procent skumulowany
1,00	< 13,00	35	25,2	25,2
2,00	34,00	35	25,2	50,4
3,00	43,00	39	28,1	78,4
4,00	> 43,00	30	21,5	100,0
Ogółem		139	100,0	

Źródło: opracowanie własne

Do sprawdzenia, czy badani w czterech grupach ryzyka problematycznego używania internetu różnią się w ocenie Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej, została zastosowana analiza wariancji w układzie jednowymiarowym (ANOVA) (tabela 3). Dla wykazania między którymi grupami ryzyka problematycznego korzystania z internetu a stylami rozmowy zachodzą istotne różnice statystyczne ($p < 0,05$) zastosowano test Tukeya (tabela 4).

Tabela 3.

Statystyki opisowe oraz jednoczynnikowa analiza wariancji Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej / Stylów rozmowy ze względu na grupy wyodrębnione w Teście Problematycznego Używania Internetu

Skala przymiotnikowa	Style rozmowy	Grupa NRPUI		Grupa URPIU		Grupa WRPIU		Grupa BWRPIU		ANOVA	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PA	ratownik	4,68	1,62	4,88	1,47	4,47	1,68	4,64	1,59	0,40	0,751
BC	poniżająco-agresywny	2,81	1,84	3,28	1,52	3,02	1,69	3,11	1,25	0,52	0,668
DE	dystansujący się	2,14	1,27	2,73	1,39	2,60	1,26	2,42	0,98	1,47	0,226
FG	uzasadniający siebie	3,28	1,84	3,21	1,34	3,84	1,67	3,52	1,66	1,10	0,350
HI	altruistyczny	4,44	1,57	3,70	1,05	4,50	1,56	4,50	1,25	2,79	0,043
JK	kontrolująco-określający	5,65	1,24	4,66	1,10	5,46	1,23	5,27	0,93	4,99	0,003
LM	biernozależny	6,20	0,96	5,50	1,06	5,79	1,15	6,06	0,96	3,01	0,033
NO	dramatyzująco-wylewny	5,91	1,35	5,49	1,29	5,43	1,27	5,62	1,34	0,94	0,424

Źródło: opracowanie własne

Adnotacja. *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *F* – wynik analizy wariancji; *p* – poziom istotności

4. WYNIKI I DYSKUSJA

Z przeprowadzonych badań wynika, że najczęściej respondentów codziennie spędza w internecie od 1 do 3 godzin (35% mężczyzn i 48% kobiet). Liczne grono osób korzysta z globalnej sieci poniżej 1 godziny (33% mężczyzn i 23% kobiet). Mniej liczne grupy osób odpowiadały, że w internecie spędzają od 4 do 7 godzin (17% mężczyzn i 12% kobiet) oraz powyżej 7 godzin (15% mężczyzn i 17% kobiet). Natomiast według raportu z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców „Nastolatki 3.0.” w 2023 r. przeciętny nastolatek każdego dnia spędzał w sieci 5 godzin i 36 minut (vs. 2020 – 4 godziny 50 minut), a w weekendy czas ten wydłużał się do prawie 6 godzin i 30 minut, co wskazuje na znaczne rozbieżności w porównywanych wynikach badań. Odnotowano po raz kolejny wzrost czasu korzystania z internetu przez nastolatków w dni powszednie (LANGE I IN. 2023, 7). Do wzrostu czasu spędzanego w sieci przyczyniła się pandemia Covid-19, podczas której media społecznościowe zastąpiły bezpośrednie kontakty interpersonalne. Media te pełniły istotną funkcję w radzeniu sobie z lękiem i niepokojem wywołanym przez pandemię i jej skutkami (BALOGLU, KARATAS I ARPACI 2021, 245-258). Wyniki wielu badań w Europie (GUDIÑO I IN. 2022, 5; KAYA 2020, 3) wykazały, że podczas *lockdownu* nastąpił wzrost liczby godzin spędzanych w internecie. Pokolenie Z w głównej mierze wykorzystywało globalną sieć jako źródło informacji oraz miejsce kontaktów poprzez udostępnianie zdjęć, filmów i wiadomości w portalach społecznościowych, jak: Facebook, YouTube czy WhatsApp.

Na podstawie wyników zawartych w tabeli nr 3 można stwierdzić, że w stylach rozmowy: altruistyczny (HI), kontrolująco-określający (JK) oraz bierno-zależny (LM) istnieją istotne różnice między średnimi ze względu na wyodrębnione grupy ryzyka problematycznego używania internetu. Poniżej zaprezentowano porównania parami dla ww. skal ze względu na wcześniej wyodrębnione grupy ryzyka. Aby zweryfikować pomiędzy którymi grupami ryzyka problematycznego używania internetu występują istotne statystyczne różnice, wykorzystano test Tukeya (tabela 4).

Tabela 4.

Test Post Hoc Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej / Stylów rozmowy na podstawie grup wyodrębnionych w Teście Problematicznego Używania Internetu

Interpersonalna Skala Przymiotnikowa / Styl rozmowy	Grupa ryzyka problematicznego używania internetu vs grupa ryzyka problematicznego używania internetu		Test Tukeya		
			<i>MD</i>	<i>p</i>	
altruistyczny / HI		URPUI	0,743	0,118	
		NRPUI	WRPUI	-0,057	0,998
		BWRPUI		-0,060	0,998
		WRPUI		-0,800	0,065
		URPUI	BWRPUI	-0,803	0,044
		WRPUI	BWRPUI	-0,003	1,000
kontrolująco-określający / JK		URPUI	0,996	0,002	
		NRPUI	WRPUI	0,195	0,884
		BWRPUI		0,378	0,547
		WRPUI		-0,801	0,017
		URPUI	BWRPUI	-0,617	0,138
		WRPUI	BWRPUI	0,183	0,912
bierno-zależny / LM		URPUI	0,696	0,030	
		NRPUI	WRPUI	0,404	0,345
		BWRPUI		0,138	0,951
		WRPUI		-0,291	0,627
		URPUI	BWRPUI	-0,558	0,142
		WRPUI	BWRPUI	-0,558	0,719

Źródło: opracowanie własne

Adnotacja. Test Tukeya – test post hoc, *MD* – różnica średnich, *p* – poziom istotności

Z uzyskanych danych wynika (tabela 4), że osoby o bardzo wysokim ryzyku problematycznego używania internetu częściej przejawiają altruistyczny (negatywny) styl rozmowy (HI) niż osoby z grupy umiarkowanego ryzyka, co potwierdza hipotezę pierwszą. W stylu tym charakterystyczne jest przecenianie partnera rozmowy, podziwianie dobrych i mocnych stron drugiego, a przemilczanie jego słabości i błędów (SCHULZ VON THUN 2001, 99). Źródłem takiej postawy jest niskie poczucie wartości. Z badania „Nastolatki 3.0” z 2023 r. wynika, że ponad 4 na 10 nastolatków (44,5%) przejawia niski poziom samooceny. Jest on częściej obserwowany wśród dziewcząt (48,2%, niemal co druga z nich) niż u chłopców (40,8%) oraz w szkołach podstawowych (47,8%) w porównaniu do szkół średnich (LANGE I IN. 2023, 9).

W badaniach odnotowano także występowanie różnic między średnimi w stylu kontrolująco-określającym (JK). Celem wypowiedzi w tym stylu nie jest pozbawianie wartości rozmówcy, ale jego kształtowanie, formowanie, zmienianie oraz kontrolowanie. Typowe jest postrzeganie rozmówcy jako kogoś, kto sam z siebie nie potrafi właściwie działać, co zmusza do nieustannego pouczenia partnera poprzez różnorodne apele i korekty zachowań (SCHULZ VON THUN 2001, 135; 2004, 21). Różnica między średnimi w stylu kontrolująco-określającym występuje pomiędzy grupą NRPUI i URPIUI oraz grupą URPIUI i WRPIUI. Pierwsza różnica wskazuje na to, że grupa o umiarkowanych wynikach w TPUI osiągnęła niższe wyniki w stylu kontrolująco-określającym (skali JK) niż grupa z niskim wynikiem TPUI. Druga różnica wskazuje jednak, że osoby z wysokim wynikiem w TPUI osiągnęły wyższe wyniki w stylu kontrolująco-określającym (skali JK) niż osoby z umiarkowanym wynikiem. O ile pierwsza różnica potwierdza hipotezę drugą, o tyle różnica pomiędzy grupami URUI i WRUI nie pozwala na zweryfikowanie postawionej hipotezy.

Ponadto, odnotowano występowanie istotnych statystycznie różnic między średnimi dla grup NRPUI i URPIUI w odniesieniu do stylu bierno-zależnego (skali LM). Oznacza to, że osoby z niskim wynikiem TPUI osiągnęły wyższy wynik w stylu bierno-zależnym (skali LM) niż osoby z wynikami umiarkowanymi w TPUI. Różnica ta potwierdza hipotezę drugą. Młodzież o niższym ryzyku wystąpienia problematycznego używania internetu częściej przejawia pozytywny styl rozmowy: kontrolująco-określający (JK) oraz bierno-zależny (LM) niż osoby narażone w większym stopniu na wystąpienie badanego ryzyka.

W celu weryfikacji hipotez dotyczących występowania związków między dziennym czasem spędzonym w internecie a stylami rozmowy wykonano analizy korelacji *rho*-Spearmana. Wyniki analiz korelacji zamieszczono w tabeli 5.

Tabela 5.

Związki między dziennym czasem spędzonym w globalnej sieci a stylami rozmowy /wymiarami Interpersonalnej Skali Przymiotnikowej

Styl rozmowy/ Interpersonalna Skala Przymiotnikowa	Dzienny czas spędzany w internecie	
	<i>rho</i> -Spearmana	<i>p</i> (jednostronna)
ratownik/PA	-0,24	0,003
poniżająco-agresywny/BC	-0,21	0,005
dystansujący się/DE	-0,11	0,108
uzasadniający siebie/FG	0,18	0,014
altruistyczny/HI	0,18	0,015
kontrolująco-określający/JK	0,99	0,123
bierno-zależny/LM	0,08	0,174
dramatyzująco-wylewny/NO	-0,15	0,037

Źródło: opracowanie własne

Z przeprowadzonych badań wynika (tabela 5), że istnieją słabe, ale istotne statystycznie zależności pomiędzy dziennym czasem spędzonym w internecie a stylami rozmowy: ratownik (PA), poniżająco-agresywny (BC), uzasadniający siebie (FG), altruistyczny (HI), a także dramatyzująco-wylewny (NO). Kierunek korelacji świadczy, że osoby spędzające w internecie więcej czasu rzadziej przejawiają styl rozmowy ratownika (PA) oraz dramatyzująco-wylewny (NO), co nie pozwala na przyjęcie hipotezy 3 i 4.

Należy podkreślić, że styl ratownika jako cierpliwego słuchacza i doradcy stale gotowego wstawiać się za słabszymi, przeciążonymi i bezradnymi, chętnego do okazywania pomocy słowem i czynem zasadniczo nie wpisuje się w charakterystykę przedstawiciela pokolenia Z. Inaczej jest w przypadku stylu dramatyzującego. Własna osoba jest jego umiłowanym tematem. Charakterystyczny jest mocny nacisk na płaszczyznę „coś o sobie” (SCHULZ VON THUN 2001, 70). „Efektywne sprzedanie się”, przekonanie o własnej doskonałości i niepowtarzalności, chroniczna potrzeba podziwu i brak empatii, chęć otaczania i podporządkowywania sobie ludzi, aby stanowili potwierdzenie ich wspaniałości, potrzeba wyjątkowości tworzą kulturę cyfrowego narcyzmu pokolenia Z (SZPUNAR 2016, 88-89). Dla blisko połowy pokolenia Z (46,2%) – według badania „Nastolatki 3.0” z 2023 r. – ważne jest postrzeganie swojego wyglądu i skupienie się na atrakcyjności fizycznej w odniesieniu do mediów społecznościowych. Poziom wysoki przejawia 14,2% badanych, a poziom powyżej przeciętny – 32% (LANGE I IN. 2023, 9).

Wykazano zależność, że osoby spędzające więcej czasu w globalnej sieci częściej przejawiają dwa style rozmowy interpersonalnej: uzasadniający

siebie (FG) – w tabeli nr 1 jest on określony jako pozytywny, oraz altruistyczny (HI) zaliczany do stylów negatywnych. W stylu uzasadniającym siebie osoba znajduje się pod nieustannym naciskiem, aby pokazać się na zewnątrz lepszą niż jest w rzeczywistości. Potwierdzenie własnej wartości zdobywa przez zaprezentowanie siebie w jak najlepszym świetle. Stosuje techniki imponowania i zakładania masek (SCHULZ VON THUN 2001, 85). Natomiast dla altruisty charakterystyczne jest przecenianie partnera i niedocenywanie siebie. Towarzyszy mu gotowość podziwiania dobrych i mocnych stron drugiego a przemilczanie jego słabości i błędów. Tendencja do pozbawiania własnej wartości widoczna jest w wypowiedziach: „wiem, że to głupie pytanie, ale chciałbym się dowiedzieć; o niestety, jestem strasznie niedouczony”. Altruista ostrożnie wyraża swoje zdanie w grupie i specjalizuje się w tzw. akompaniamencie („tak, ja też tak sądzę; właśnie tak; dokładnie tak; podpisuje się pod tym”). Jeśli zdecyduje się przedstawić swoje zdanie, robi to niejasno i w sposób niepotrzebnie skomplikowany. Spór i dyskusja wywołują w nim lęk przed odrzuceniem (SCHULZ VON THUN 2001, 99; 2004, 36). Z raportu NASK wynika, że ponad połowę nastolatków (53,9%) cechuje wysoki (10,6%) i powyżej przeciętnej (43,3%) poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych (LANGE I IN. 2023, 9).

Nie wykazano zależności w odniesieniu do stylu poniżająco-agresywnego (BC). W tym przypadku kierunek korelacji wskazuje, że osoby spędzające więcej czasu w globalnej sieci rzadziej przejawiają ten styl rozmowy. Poniżenie rozmówcy typowe dla cyberprzemocy dokonuje się poprzez przerywanie wypowiedzi, unikanie kontaktu wzrokowego. W takiej postawie społecznej rekompensuje on sobie doznane zranienia w zakresie poczucia własnej wartości. Jego postawą zasadniczą jest obwinianie i/lub lekceważenie oraz upokarzanie innych. Z badania *EU Kids Online* z 2023 r. wynika, że świadkiem hejtu było 47% respondentów. Agresja słowna w sieci jest dla nastolatków codziennością – niemal połowa młodych ludzi spotyka się z takimi sytuacjami, spotykają się z agresją słowną (44,6%). Z ośmieszaniem (33,2%) i poniżaniem kogoś w sieci (29,6%) zetknął się niemal co trzeci badany. Ponad dwie trzecie nastolatków (68,4%) twierdzi, że w internecie problemem jest mowa nienawiści (LANGE I IN. 2023, 51). Tendencja do pozbawiania wartości wypływa z pragnienia dowartościowania siebie przez odebranie wartości innym poprzez zastraszenie i podporządkowywanie sobie partnera (żeby nie musieć czuć się przez niego zagrożonym), unikanie uczuć uległości, bezbronności i słabości, z którymi wiążą się bolesne wspomnienia (SCHULZ VON THUN 2001, 108).

Na podstawie analizy uzyskanych wyników można stwierdzić, że czas spędzany w sieci stanowi ważny czynnik relacji interpersonalnych młodzieży, będących pochodną preferowanego stylu rozmowy. Zaledwie 25,2% osób badanych w TPUI uzyskało wyniki świadczące o niskim ryzyku wystąpienia problematycznego używania internetu. Natomiast prawie połowa (49,7%) badanych uzyskała wyniki mieszczące się w przedziale wysokiego ryzyka używania internetu świadczącego o jego problematycznym użytkowaniu. Dla porównania warto dodać, że w ogólnopolskich badaniach przeprowadzonych przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową analizowany wskaźnik jest niższy o 10,9 pp. – prawie co trzeci nastolatek (31%) wykazuje się wysokim natężeniem wskaźników problematycznego użytkowania internetu (PUI), a ośmiu na stu – bardzo wysokim (8,3%; odnotowano wzrost względem 2020 r. o 5,1 pp.) (LANGE I IN. 2023, 191).

Odnosząc uzyskane wyniki badań do okresu rozwojowego, jaki reprezentują respondenci, należy podkreślić, że adolescenti nierzadko są nadwrażliwi i zbyt przeczuleni w odniesieniu do własnej osoby, co objawia się nieadekwatnymi reakcjami na drobne niepowodzenia, także w cyberprzestrzeni. Zbytńia podatność na bodźce może prowadzić do nadpobudliwości i drażliwości, ambiwalencji emocjonalnej oraz wyolbrzymiania negatywnych emocji i doznań w komunikacji online (ERIKSON 1963, 18-24; TATAŁA 2008, 272-278).

5. WNIOSKI I REKOMENDACJE

Wyniki badań wnoszą istotny wkład do wiedzy na temat problematycznego użytkowania internetu i jego negatywnego oddziaływania na style rozmowy, a tym samym na relacje interpersonalne osób reprezentujących pokolenie Z. Na przykład styl altruistyczny, który jest typowy dla ofiar werbalnej przemocy internetowej, jest zarówno jej źródłem, jak i przyczyną. Poczucie własnej słabości, brak wiary we własne możliwości implikują postawę wycofania, która sprzyja negatywnym stylom sprawcy przemocy werbalnej. Wskazaniem dla edukacji jest wypracowanie u ofiar cyberprzemocy, w miejsce rezygnacji z siebie, szacunku dla samego siebie, pewności siebie, natomiast zakłamanie siebie (onieśmienie) należałoby zastąpić wiarą we własne możliwości.

Wykazano, że czynnikiem sprzyjającym kształtowaniu negatywnych relacji interpersonalnych może być sam czas spędzany w globalnej sieci. Należy podkreślić – sprzyjającym, ale nie determinującym. Osoby spędzające

więcej czasu w globalnej sieci, przejawiają zarówno style rozmowy interpersonalnej, zaliczane do stylów negatywnych, jak i pozytywne.

Uzyskane dane empiryczne pozwoliły stwierdzić, że osoby narażone w większej mierze na wystąpienie ryzyka problematycznego korzystania z globalnej sieci są również narażone na negatywne style rozmowy. Na przykład w stylu kontrolująco-określającym celem wypowiedzi jest nieustanne pouczanie, zmienianie, a przede wszystkim kontrolowanie innych osób. Stąd wskazaniem dla edukacji jest kształtowanie werbalnej otwartości, elastyczności i procesu improwizacji w miejsce nadmiernej kontroli rozmówcy.

Stwierdzono, że osoby nieprzejawiające problematycznych zachowań w internecie częściej prezentują pozytywne style rozmowy interpersonalnej, co może świadczyć o wyższej jakości relacji międzyludzkich w ich życiu (m.in. styl bierno-zależny, styl ratownika).

Dane empiryczne wskazują, że bardzo wysoki odsetek osób z pokolenia Z jest narażony na wystąpienie problematycznego korzystania z internetu.

Przeprowadzone badania są wstępem do bardziej pogłębionej i szczegółowej analizy zależności pomiędzy czasem spędzonym w internecie a jakością relacji interpersonalnych, będących skutkiem stosowanych przez pokolenie Z określonych stylów rozmowy.

Jeżeli chodzi o implikacje praktyczne wynikające z uzyskanych wyników badań, to jawi się przede wszystkim potrzeba wykształcenia wśród osób reprezentujących pokolenie Z umiejętności odpowiedzialnego użytkownika globalnej sieci, będącej rezultatem edukacji medialnej. Ważną rolę w zakresie wspierania, towarzyszenia i prowadzenia młodzieży, zwłaszcza w sytuacjach zagrożenia ich poczucia bezpieczeństwa, posiadają rodzice oraz szkoły i placówki wychowawcze. Dokument *DIGCOMP, A Framework for Developing and Understanding Digital Competence in Europe* (FERRARI 2013, 5-19) rekomenduje potrzebę wypracowania kompetencji cyfrowych w pięciu podstawowych obszarach: komunikacja, informacja, tworzenie treści, bezpieczeństwo i rozwiązywanie problemów. Chociaż wszystkie ww. obszary odnoszą się do tytułowego problemu, to warto zatrzymać się nad komunikacją. W przywołanym dokumencie kompetencje cyfrowe obejmują m.in. netykietę, zarządzanie tożsamością, dzielenie się informacjami i zasobami, komunikację i współpracę z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i aplikacji, ochronę zdrowia i danych osobowych oraz rozpoznawanie braków w zakresie kompetencji cyfrowych (także w zakresie problematycznego używania internetu oraz wykorzystywanych stylów rozmowy). Ważną umiejętnością jest rozumienie, rozpoznawanie i reagowanie na przemoc werbalną. Asertywność na-

stolatka może uchronić go przed ośmieszeniem, zablokować potencjalnie niebezpieczny kontakt (LANGE I IN. 2023).

Warto byłoby również zaplanować spotkania warsztatowe, podczas których młodzież mogłaby poszerzyć swoją wiedzę na temat: (1) prawidłowych relacji interpersonalnych, także w cyberprzestrzeni, (2) modelu „Porozumiewania bez przemocy”, (3) stylów rozmowy o charakterze pozytywnym i negatywnym, (4) radzenia sobie ze stresem oraz (5) konstruktywnego rozwiązywania konfliktów indywidualnych i międzygrupowych bazujących na komunikacji „Ja”, czyli wypowiedzi w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Z analizy stylów rozmowy wynika, że istotnym czynnikiem determinującym jakość komunikacji interpersonalnej jest poczucie własnej wartości. Jego brak zakłóca prawidłowe relacje. Ich wspólnym mianownikiem jest godność osoby ludzkiej. Jej brak, niewłaściwa interpretacja lub zawężenie do sfery cielesnej implikuje problemy zarówno w problematycznym używaniu sieci, jak i stylach rozmowy. Wartość osoby wpisana jest w jej godność. Osoba wolna jest świadoma swojej wartości, co przenosi się na wszystkie sfery aktywności człowieka (por. TATAŁA I IN. 2023).

Mankamentem badań jest dosyć mała próba badawcza niespełniająca kryterium reprezentatywności. Planując kolejne badania, warto zadbać o to, by miały one charakter reprezentatywny oraz zostały poszerzone o badania fokusowe (zogniskowane wywiady zbiorowe) w celu wskazania dokładnych zależności pomiędzy czasem spędzonym w sieci a stylami rozmowy generowanymi przez system wychowawczy rodziny i szkoły. Warto także szerzej uwzględnić „uzależnienia” od technologii sztucznej inteligencji w kontekście preferowanych stylów rozmowy oraz nowych „partnerów” komunikacyjnych (boty społeczne, chatboty, roboty humanoidalne). Wiąże się to z kolejnymi zagrożeniami oraz czynnikami sprzyjającymi powstawaniu nowych uzależnień (GRUCHOŁA I IN. 2024).

BIBLIOGRAFIA

- ANDRZEJEWSKA, Anna. 2014. *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Warszawa: Difin.
- BALOĞLU, Mustafa, Kasim KARATAS i Ibrahim ARPACI. 2021. „Psychological and socio-economic effects of the COVID-19 pandemic on Turkish population”. *Emerging Technologies During and After the COVID-19 Pandemic* 348: 245-258.
- BŁACHNIO, Agata, Aneta PRZEPIÓRKA i Tomasz ROWIŃSKI. 2014. „Dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu-przegląd badań”. *Psychologia Społeczna* 9, nr 4: 378-395.
- ERIKSON, Erik Homburger. 1963. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton.

- FERRARI, Anusca. 2013. *DIGCOMP: A Framework for Developing and Understanding Digital Competence in Europe. Report EUR 26035 EN*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- FRIEDRICH, Roman, Michael PETERSON, Alex KOSTER i Sebastian BLUM. 2010. *The Rise of generation C implications for the world of 2020*. New York: Booz & Company.
- GIL, Alina. 2011. „Portale społecznościowe sposobem na społeczny problem samotności”. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego; Studia Informatica* 28(65): 239-252.
- GOLUS, Beata. 2004. „Fenomen rozmów internetowych i ich języka”. W *Dialog a nowe media*, red. Małgorzata Kita, Jan Grzenia, 42-51. Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- GRUCHOŁA, Małgorzata. 2014. „Od pokolenia X do pokolenia Alpha – wartości mediów”. W *Współczesne media. Wartości w mediach – wartości mediów. T. 2: Wartości mediów*, red. Iwona Hofman i Danuta Kępa-Figura, 31–48. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- GRUCHOŁA, Małgorzata, Małgorzata SŁAWEK-CZOCHRA i Robert ZIELIŃSKI. 2024. „Artificial Intelligence as a Tool Supporting Prayer Practices.” *Religions* 15, nr 3: 271. <https://doi.org/10.3390/rel15030271>.
- GRZENIA, Jan. 2006. *Komunikacja językowa w Internecie*. Warszawa: PWN.
- GUDIÑO, Diego, Maria J. FERNÁNDEZ-SÁNCHEZ, Maria T. BECERRA-TRAVER i Susana SÁNCHEZ. 2022. „Social media and the pandemic: Consumption habits of the Spanish population before and during the COVID-19 lockdown”. *Sustainability* 14, nr 9, 5490. <https://doi.org/10.3390/su14095490>.
- ICC/ESOMAR. 2016. International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytic. Accessed on January 20, 2024. <https://esomar.org/uploads/attachments/ckqtawvjq00uukdtrhst5sk9u-iccesomar-international-code-english.pdf>.
- JAKUBIK, Andrzej. 2002. „Zespół uzależnienia od internetu”. *Studia Psychologica* 3: 133-142.
- JARCZYŃSKA, Jolanta. 2015. „Problematyczne używanie internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska.” *Przegląd Pedagogiczny* 1: 119-136.
- JARCZYŃSKA, Jolanta i Aleksandra ORZECZOWSKA. 2014. „Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży”. W *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, red. Jolanta Jarczyńska, 121-146. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- KALISZEWSKA, Katarzyna. 2007. *Nadmierne używanie internetu. Charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- KAYA, Tugberk. 2020. „The changes in the effects of social media use of Cypriots due to COVID-19 pandemic”. *Technology in Society* 63, 101380. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101380>.
- KRZYŻAK-SZYMAŃSKA, Ewa. 2018. *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*. Kraków: Impuls.
- LANGE, Rafał. 2021. *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. Warszawa: NASK.
- LANGE, Rafał, Agnieszka WRÓŃSKA, Agnieszka ŁADNA, Karol KAMIŃSKI, Mariola BŁAŻEJ, Anna JANKIEWICZ i Katarzyna ROSŁANIEC. 2023. *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. Warszawa: NASK.
- NGUYEN, Minh H. 2021. „Managing social media use in an ‘always-on’ society: Exploring digital wellbeing strategies that people use to disconnect”. *Mass Communication and Society* 24, nr 6: 795-817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>.

- POPRAWA, Ryszard. 2011. „Test problematycznego Używania Internetu. Autorska adaptacja Internet Addiction Test K. Young”. *Przegląd Psychologiczny* 54, nr 2: 193-216.
- SCHULZ VON THUN, Friedemann. 2001. *Sztuka rozmawiania*, t. 1: *Analiza zaburzeń*. Przekł. Piotr Włodyga. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- SCHULZ VON THUN, Friedemann. 2004. *Sztuka rozmawiania*, t. 2: *Rozwój osobowy*. Przekł. Piotr Włodyga. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- SĘKOWSKI, Andrzej i Waldemar KLINKOSZ. 2017. *IAS Interpersonalne skale przymiotnikowe. Jerry'ego S. Wigginsa*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- SZPUNAR, Magdalena. 2016. *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Kraków: Wydawnictwo AGH.
- TATAŁA, Małgorzata. 2008. *Odbiór symboli religijnych przez młodzież: rozwojowe badania osób w wieku od 12 do 24 lat*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- TATAŁA, Małgorzata. 2009. „The role of personal adjustment to developmental crises in improving quality of life”. *International Journal of Psychology and Counseling* 1, nr 10: 187-193.
- TATAŁA, Małgorzata, Marcin WOJTASIŃSKI i Konrad JANOWSKI. 2023. „Loneliness and time abroad in Polish migrants in the UK: Protective role of religious experience”. *PLoS One* 18, nr 2, e0279984. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279984>.
- TOMASZEWSKA, Hanna. 2012. *Młodzież, rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- TORRIJOS-FINCJAS, Partucia, Sara SERRATE-GONZALES, Judith MARTIN-LUCAS i Jose-Manuel MUNOZ-RODRIGUES. 2021. „Perception of Risk in the Use of Technologies and Social Media”. *Education Science* 11, nr 9: 523-537. <https://doi.org/10.3390/educsci11090523>.
- WALESA, Czesław i Małgorzata TATAŁA. 2020. *Rozwój religijności człowieka. Tom II: Młodzież*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2022. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems; International Classification of Diseases, ICD-11*. Geneva: World Health Organization.
- WORONOWICZ, Bogdan. 2014. *Testy i kwestionariusze wykorzystywane w diagnozowaniu problemowego korzystania z komputera/internetu*. Warszawa: Centrum Konsultacyjne AKMED.
- YOUNG, Kimberly S. 1998. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- YOUNG, Kimberly S. 1996. „Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder”. *CyberPsychology and Behavior* 3: 237-244.
- YOUNG, Kimberly S. i Patrice KLAUSING. 2009. *Uwolnić się z sieci: uzależnienie od internetu*. Kraków: Księgarnia św. Jacka.

PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU A STYLE ROZMOWY POKOLENIA Z

Streszczenie

Nawiązywanie głębszych relacji interpersonalnych stanowi coraz poważniejszy problem występujący u młodzieży tworzącej pokolenie Z, czyli osób urodzonych po roku 1995. Podłoże teoretyczne prezentowanych rozważań stanowi koncepcja problematycznego używania internetu Young oraz typologia stylów rozmowy Schulza von Thuna.

Celem artykułu było zbadanie i określenie zależności między czasem spędzonym w globalnej sieci, generującym ryzyko problematycznego używania internetu, a jakością relacji interpersonalnych, będących pochodną preferowanego stylu rozmowy młodzieży należącej do pokolenia Z.

W badaniach wykorzystano dwa narzędzia: Test Problematycznego Używania Internetu Young w adaptacji Poprawy oraz Interpersonalne Skale Przymiotnikowe Wigginsa w adaptacji Sękowskiego i Klinkosza. W badaniach pilotażowych uczestniczyło 139 osób w wieku 16-18 lat.

Analiza danych empirycznych pozwoliła na zweryfikowanie hipotez badawczych, które zakładały, że wyższe ryzyko problematycznego używania internetu, a także większa ilość czasu spędzanego w globalnej sieci są czynnikami mogącymi pogorszyć jakość relacji interpersonalnych młodzieży, preferującej style rozmowy o charakterze negatywnym. Hipotezy zakładały także, że osoby mniej narażone na wystąpienie ryzyka problematycznego używania internetu oraz spędzające w sieci mniejszą ilość czasu częściej przejawiają style rozmowy o charakterze pozytywnym. Wskazano na nasilający się problem problematycznego korzystania z internetu wśród pokolenia Z. Blisko połowa badanych adolescentów to osoby z wysokim ryzykiem wystąpienia problematycznego używania globalnej sieci.

Słowa kluczowe: style rozmowy; problematyczne używanie internetu; pokolenie Z

PROBLEMATICAL INTERNET USE AND STYLES OF COMMUNICATION IN GENERATION Z

Summary

Establishing deeper interpersonal relationships is an increasingly serious problem among young people who belong to Generation Z. Concept of problematic Internet use by Young, adapted by Poprawa and Schulz von Thun's styles of communication served as theoretical background for the presented considerations.

The aim of the study was to examine the relationship between time spent online, which generates the risk of problematic Internet use, and the quality of interpersonal relationships, a derivative of the preferred style of communication.

In the study Young's Internet Addiction Test (IAT) adapted by Poprawa, and Wiggins' Interpersonal Adjective Scales (IAS), adapted by Sękowski and Klinkosz were used. The pilot study included 139 participants aged 16-18.

The results showed that time spent online had a negative impact on styles of communication, magnifying the phenomenon of social isolation, neglect in interaction with peers and increased anxiety among Gen-Z youth. It was found that higher risk of problematic Internet use and more time spent online can contribute to a decrease in the quality of interpersonal relationships in adolescents who prefer styles of communication which are negative in nature. In addition, those at a lower risk of problematic Internet use are more likely to manifest conversational styles of positive nature. The growing problem of pathological Internet use among Gen-Z was also pointed out, as nearly half of the examined adolescents were at a high risk of its problematic use.

Key words: styles of communication; problematic internet use; Generation Z