

*W maju 2024 roku CBOS opublikował raport „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych”<sup>1</sup>. Projekt badawczy był współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Publikacja powstała na podstawie badań ankietowych 3239 mieszkańców wsi, małych, średnich oraz dużych miast, w wieku 15+, w próbach zbliżonych do struktury ludności w Polsce. Omówienie najciekawszych wyników raportu w części dotyczącej hazardu opublikowano w numerze 108 (4/2024) Serwisu Informacyjnego Uzależnienia<sup>2</sup>. W tym artykule znajdują Państwo przegląd danych z badania CBOS dotyczących uzależnienia od internetu, pracy oraz zakupów.*

# UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE POLAKÓW OD INTERNETU, PRACY I ZAKUPÓW

Marta Jarosiewicz  
Kulturoznawczyni

## Internet

Od poprzedniej edycji badania CBOS z 2019 roku odsetek użytkowników internetu wzrósł ogółem o 9,1 punktu procentowego. Tempa cyfryzacji nadała epidemia COVID-19, która skłoniła do wejścia do sieci nowe grupy użytkowników. Z internetu korzysta obecnie 83,3% Polaków mających 15 lat lub więcej. Ogromna większość badanych (70,6%) jest online codziennie lub prawie codziennie. Na przestrzeni lat następował przyrost liczby użytkowników w każdej grupie wiekowej, ale najbardziej widoczny jest wśród osób mających od 55 do 64 lat (o 20,9 punktu procentowego) oraz 65 lat lub więcej (o 19 punktów procentowych).

## Kto jest najbardziej zagrożony problemowym korzystaniem z internetu?

Jak ustalili autorzy raportu CBOS, o ile na przestrzeni lat nastąpił wzrost odsetka badanych korzystających z internetu, o tyle skala problemowego korzystania z sieci pozostaje niewielka. Zgodnie z przyjętymi kryteriami diagnostycznymi, zagrożenie problemowym używaniem internetu dotyczy 1,4% Polaków od 15. roku życia. Problemowe korzystanie z internetu dotyczy niewielkiego odsetka całej grupy badanych, ale wśród najmłodszych użytkowników jest znaczne. W stosunku do poprzedniej edycji badania odsetek najmłodszych respondentów zagrożonych problemowym korzystaniem z sieci zwiększył

się o 4,6 punktu procentowego i jest on teraz najwyższy spośród dotychczas zarejestrowanych. Problemowe korzystanie z internetu odnotowuje 12,6% najmłodszych respondentów, mających od 15 do 17 lat. W grupie młodych dorosłych w wieku 18–34 lata odsetek ten jest zbliżony do rejestrowanego wśród ogółu użytkowników. Z kolei wśród starszych badanych jest niższy od przeciętnego. Nieco mniej ryzykowny niż kiedykolwiek wcześniej sposób korzystania z internetu prezentują teraz osoby w wieku 18–24 lata. W stosunku do poprzedniego badania odsetek ankietowanych zagrożonych problemowym używaniem sieci zmniejszył się dwukrotnie, a w porównaniu z badaniem z roku 2012 – blisko trzykrotnie. Jak podkreślają autorzy raportu, osoby zagrożone problemowym używaniem internetu są na ogół przed 30. rokiem życia i nie zmienia się to na przestrzeni lat, w przeciwieństwie do wieku przeciętnych użytkowników, którzy z badania na badanie są coraz starsi.

W grupie osób, które są zagrożone problemowym używaniem internetu, po raz pierwszy zaobserwowano bardzo wyraźną przewagę kobiet (62,5% wobec 37,5% mężczyzn). Jeśli przeanalizować zagrożenie problemowym używaniem internetu, uwzględniając jednocześnie płeć i wiek badanych, okazuje się, że ryzyko niemal czterokrotnie częściej dotyczy kobiet poniżej 18. roku życia niż mężczyzn w tym samym wieku (19,5% wobec 5,7%). Wśród starszych użytkowników odsetki kobiet i mężczyzn zagrożonych problemowym korzystaniem z sieci są zbliżone.

Autorzy raportu zaznaczają, że choć poprzednie edycje badania wykazały zależność od tego czynnika, tym razem wielkość miejscowości, w której mieszkają respondenci, nie okazała się statystycznie istotna – są to niewielkie różnice.

## Czas i sposób korzystania z sieci przez osoby zagrożone problemowym użytkowaniem internetu

Na przestrzeni lat zaobserwowano systematyczny wzrost odsetka osób korzystających z internetu zarówno na komputerze stacjonarnym, jak i na urządzeniach mobilnych. Tym, co zauważalnie różni osoby zagrożone problemowym korzystaniem z internetu od pozostałych użytkowników, jest czas spędzany online w celach niezwiązanych z pracą zawodową. Z porównania średnich arytmetycznych wynika, że osoby z grupy ryzyka są aktywne w sieci przeciętnie o około 2 godziny (114 minut) dłużej w ciągu doby niż pozostali użytkownicy. Jeśli bazować na medianach, różnica ta jest jeszcze większa, bo wynosi 3 godziny. Jak podkreślają autorzy raportu, warto mieć jednak na uwadze fakt, że deklaracje dotyczące dziennego czasu spędzanego w sieci są raczej mało miarodajne, co wynika z tego, że jego subiektywne szacowanie jest niezmiernie trudne.

Wśród osób zagrożonych problemowym użytkowaniem internetu trzy czwarte (75%) to użytkownicy, którzy deklarują stałą obecność w sieci polegającą na tym, że mogą na bieżąco otrzymywać informacje i na nie reagować. Wśród pozostałych internautów taki styl korzystania z sieci deklaruje niespełna dwie piąte (37,9%), natomiast większość z nich (62,1%) korzysta z sieci w sposób celowy

– uruchamia aplikacje internetowe tylko wtedy, gdy chce coś zrobić, np. coś sprawdzić lub skontaktować się z kimś.

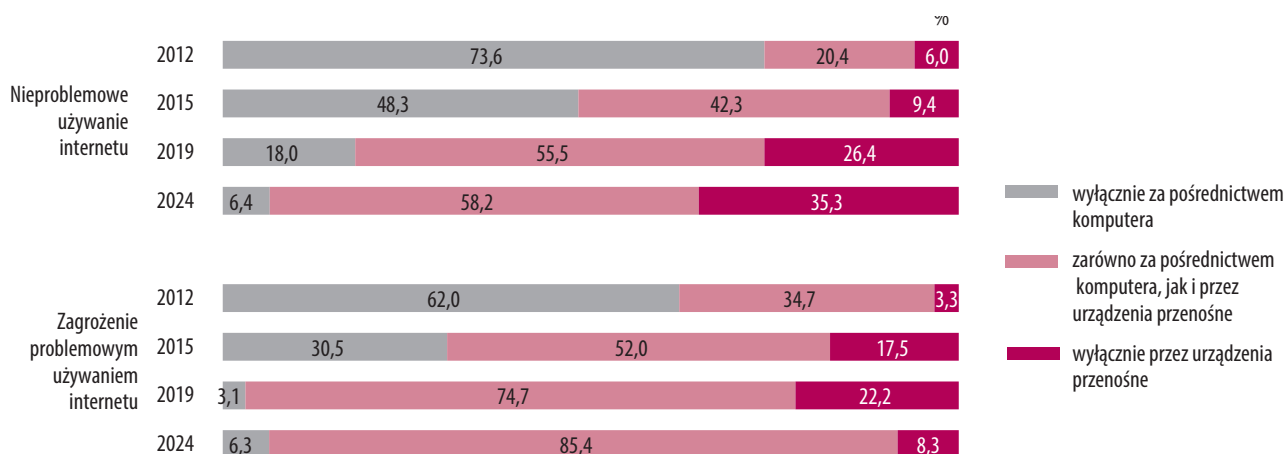
## Rodzaje aktywności w sieci

Z najwyższym ryzykiem problemowego korzystania z sieci wiąże się zamieszczanie online swoich zdjęć i filmów (odsetek zagrożonych problemowym korzystaniem z internetu w grupie osób, które robią to często wynosi 9,4%), a także – w mniejszym stopniu – pisanie na forach i w serwisach społecznościowych (3,9%), oglądanie vlogów lub czytanie blogów (3,8%), granie w gry nie na pieniądze (3,8%) i oglądanie filmów i seriali (3,5%). W grupie ryzyka dominują osoby młode, które z racji wieku używają sieci w inny sposób niż starsi użytkownicy, nie tylko korzystając z dostępnych online usług bardziej wszechstronnie, ale też po prostu spędzając tam więcej czasu w permanentnym „usieciowieniu”.

## Nawiązywanie znajomości w sieci i komunikacja online

Podobnie jak w poprzednich latach zaobserwowano wyraźną zależność między przynależnością do grupy zagrożonej problemowym użytkowaniem internetu a nawiązywaniem znajomości w sieci. Jedynie co dwunasty przeciętny użytkownik internetu deklaruje, że poznał kogoś w sieci w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie (7,9%), podczas gdy w grupie ryzyka deklaruje to już więcej niż co czwarty respondent (27,1%). Autorzy raportu podkreślają jednak, że względem lat poprzednich, skala nawiązywania znajomości

Ryc. 1. Czy łączy się Pan/i z internetem za pośrednictwem komputera (stacjonarnego lub laptopa, czy za pomocą urządzeń przenośnych (np. smartfon, tablet)?



mości online w grupie osób zagrożonych problemowym użytkowaniem internetu zmniejszyła się.

Osoby zagrożone problemowym użytkowaniem internetu deklarują wyraźnie częściej niż przeciętni internauci, że mają znajomych, których znają wyłącznie z sieci (48,0% wobec 19,1%). Przy tym – podobnie jak w przypadku poznawania ludzi online – wynik w grupie ryzyka jest znacząco niższy niż jeszcze pięć lat temu – wówczas utrzymywanie takich kontaktów deklarowało ponad sześciu na dziesięciu badanych z tej grupy (62,9%).

W ciągu ostatnich pięciu lat wyraźnie zintensyfikowało się wśród użytkowników internetu kontaktowanie się ze znajomymi przez komunikatory, takie jak Messenger, WhatsApp, Skype. Obecnie codziennie robi to dwie piąte przeciętnych użytkowników internetu (40,3%) i ponad ośmiu na dziesięciu badanych z grupy ryzyka (81,3%).

### Oglądanie vlogów i czytanie blogów

Badani zagrożeni problemowym użytkowaniem internetu częściej niż pozostali są odbiorcami blogów i vlogów. Jako codzienna aktywność jest to trzykrotnie częstsze w grupie ryzyka niż wśród pozostałych badanych bywających online (10,4% wobec 2,9%). W grupie ryzyka znacznie większą popularnością niż wśród pozostałych internautów cieszą się transmisje internetowe prowadzone na żywo przez innych użytkowników, zwane potocznie streamami, co jednak wydaje się być w znacznej mierze funkcją wieku niż problemowego korzystania z sieci. Oglądanie streamów 2–3 razy w tygodniu lub częściej deklaruje 14,6% badanych zagrożonych problemowym użytkowaniem internetu i 8,0% pozostałych internautów. Wśród tych pierwszych regularne oglądanie transmisji online straciło na popularności od poprzedniego pomiaru (spadek z 23,9% do 14,6%), natomiast wśród przeciętnych użytkowników jego skala utrzymuje się w zasadzie bez zmian. Czy tematyka streamów oglądanych przez osoby z grupy ryzyka różni się od tematyki transmisji internetowych preferowanych przez zwykłych użytkowników? Osoby zagrożone problemowym użytkowaniem internetu znacznie częściej od pozostałych wybierają streamy dotyczące gier, rozgrywek e-sportowych (44,8% wobec 24,5%) oraz będące relacjami z życia codziennego (21,2% wobec 6,7%).

### Gry online

Na przestrzeni lat w grupie ryzyka zmniejsza się odsetek grających online codziennie. Badani zagrożeni proble-

movym korzystaniem z internetu częściej sięgają po gry strategiczne, taktyczne i symulacyjne (nie chodzi o symulatory pojazdów), w które grywa dwie piąte z nich (38,9%), w porównaniu do zaledwie 12,1% przeciętnych internautów. Osoby z grupy ryzyka mniej więcej dwukrotnie częściej niż pozostali wybierają gry typu *multiplayer online battle arena* (MOBA), będące podgatunkiem gier strategicznych czasu rzeczywistego, w których dwie drużyny rywalizują ze sobą na mapie (20,5% wobec 10,6%) oraz gry kreatywne, umożliwiające tworzenie świata, jak np. *Minecraft* (13,4% wobec 6,7%).

Co ciekawe, grami, które są relatywnie często wybierane przez zwykłych internautów (31,1%), a wcale nie przez osoby z grupy ryzyka, są różnego typu gry logiczne, zagadki, rebusy i gry karciane (np. tysiąc) rozgrywane na ogół w przeglądarce internetowej.

### Zamieszczanie treści w sieci

Internauci z grupy ryzyka częściej niż pozostali dokonują wpisów na forach i stronach serwisów społecznościowych. Warto jednak zauważyć, że różnica ta się zmniejsza, co wynika z faktu, że wśród przeciętnych użytkowników odsetek komentujących pozostaje na przestrzeni lat względnie stabilny, natomiast wśród badanych zagrożonych problemowym użytkowaniem internetu zmniejsza się. Obecnie jako aktywność podejmowaną przynajmniej 2–3 razy w tygodniu deklaruje je niespełna jedna piąta osób z grupy ryzyka (18,3%) i ośmiu na stu spośród pozostałych internautów (8,4%). Istotnym czynnikiem ryzyka jest zamieszczanie stworzonych przez siebie treści – zdjęć, wideo – online. Aktywność ta jest znacznie częstsza wśród osób zagrożonych problemowym użytkowaniem internetu niż wśród pozostałych internautów. Zamieszczanie tego typu materiałów przynajmniej 2–3 razy w tygodniu deklaruje niespełna jedna piąta badanych z grupy ryzyka (16,7%) i tylko trzech na stu spośród pozostałych użytkowników internetu (3,0%).

### Strony erotyczne i cyberseks

Respondenci zostali zapytani, czy zdarzyło im się w ciągu ostatniego miesiąca angażować w tzw. cyberseks, czyli prowadzić z kimś w sieci rozmowę bądź wymieniać się z kimś zdjęciami i/lub filmami o charakterze erotycznym. Podobnie jak w ubiegłych latach, odsetek badanych, którzy odpowiedzieli twierdząco, był bardzo niski i wyniósł zaledwie 2,4%.

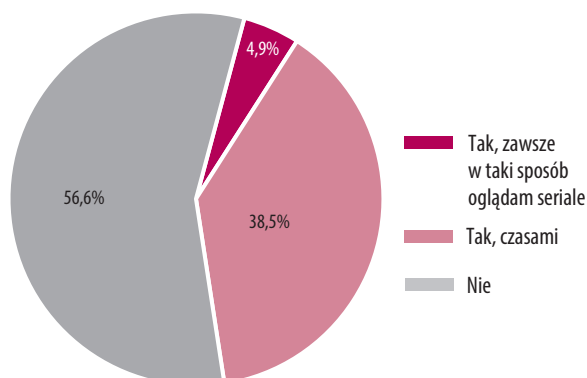
Problemowe używanie internetu współwystępuje w sposób istotny statystycznie z uprawianiem cyberseksu. Co najmniej 1–2 razy w miesiącu wiadomości erotyczne lub tego typu zdjęcia i filmy wymienia 14,6% osób z grupy ryzyka i siedmiokrotnie mniejszy odsetek zwykłych użytkowników internetu (2,2%). Bardzo wyraźna jest też zależność od korzystania ze stron pornograficznych – im częściej badani oglądają internetową pornografię, tym częściej angażują się w cyberseks.

## Seriale i binge-watching

Na popularności wśród ogółu respondentów będących online zyskuje oglądanie filmów i seriali w sieci. Odbiorców wideo na żądanie, którzy deklarują tę aktywność jako codzienną, jest jednak ponad dwukrotnie więcej wśród osób zagrożonych problemowym używaniem internetu niż wśród pozostałych internautów (36,2% wobec 17,2%). Autorzy raportu przyjrzeni się stosunkowo nowemu problemowi związanemu z tzw. *binge-watchingiem*, czyli kompulsywnym oglądaniem seriali, przejawiającym się oglądaniem wielu odcinków z rzędu i spędzaniem w ten sposób długich godzin. Zjawisko to rozwinęło się wraz ze wzrostem popularności platform streamingowych, udostępniających często wszystkie odcinki sezonu danego serialu już w dniu premiery. Żeby zbadać skalę zachowań określanych mianem *binge-watchingu*, respondenci zostali zapytani, czy zdarzyło im się kiedyś obejrzeć cały sezon jakiegoś serialu „za jednym zamachem”, co wiązałoby się ze spędzeniem przed ekranem znaczącej części dnia lub nocy. Okazało się, że ponad dwie

### Ryc. 2. Czy zdarzyło się Panu(i) obejrzeć cały sezon jakiegoś serialu „za jednym zamachem”?

Odpowiedzi badanych, którzy zadeklarowali, że korzystają z internetu oraz oglądają w nim telewizję, filmy lub seriale.



piąte spośród nich (43,4%) miało tego typu doświadczenie. Oznacza to, że w skali całej polskiej populacji powyżej 15. roku życia więcej niż co piątej osobie (22,6%) zdarzyło się obejrzeć serial „za jednym zamachem”. Odsetek osób, które poświęcają weekend lub inne wolne dni w całości na *binge-watching* jest niewielki – 7,6% respondentów stwierdziło, że zdarza im się to dość często, a „bardzo często spędzam tak większość wolnych dni” zaznaczyło 1,6% badanych.

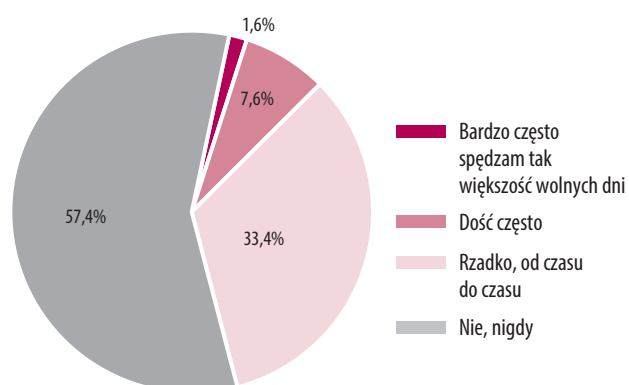
Blisko połowie badanych, którzy oglądają filmy i seriale w internecie, zdarza się od czasu do czasu uprawiać *binge-watching* (40,4%, czyli 15,6% ogółu Polaków powyżej 15. roku życia, co daje ponad 4,5 miliona osób), choć osoby uprawiające go z dużą regularnością są jednak w zdecydowanej mniejszości. Zjawisko to jest częstsze wśród kobiet (zwłaszcza najmłodszych), młodszych badanych, mieszkańców miast i respondentów źle oceniających swoje warunki materialne. Spośród grup społeczno-zawodowych wyróżniają się pod tym względem uczniowie i studenci oraz bezrobotni. *Binge-watching* zanotowano wyraźnie częściej w grupie zagrożonej problemowym używaniem internetu, a także kompulsywnym robieniem zakupów. Wreszcie na *binge-watcherów* częściej natrafiano wśród badanych, którzy śpią ponad 9 godzin na dobę, co sugeruje, że ten sposób spędzania wolnego czasu wybierają zwłaszcza osoby, które mają tego czasu po prostu więcej.

## Portale społecznościowe

Najbardziej popularnym serwisem społecznościowym, podobnie jak pięć lat temu, jest Facebook. Konto na nim

### Ryc. 3. Czy zdarza się Panu(i) poświęcać weekend lub inne wolne dni w całości na oglądanie seriali na platformach streamingowych?

Odpowiedzi badanych, którzy zadeklarowali, że korzystają z internetu oraz oglądają w nim telewizję, filmy lub seriale.



posiada zdecydowana większość internautów (68,5%) i niemal wszyscy korzystający z mediów społecznościowych (95,2%). Na drugim miejscu pod względem popularności sytuuje się Instagram, a na trzecim – YouTube.

Z badań wynika, że blisko połowa użytkowników mediów społecznościowych w zasadzie cały czas jest online, na bieżąco otrzymując powiadomienia i reagując na nie (46,5%). W grupie zagrożonych problemowym użytkowaniem serwisów społecznościowych odsetek sięga aż 77,0%. Badacze ustalili, że zagrożenie problemowym korzystaniem z mediów społecznościowych zależne jest przede wszystkim od wieku – bardziej zagrożone są nim młode osoby poniżej 25. roku życia.

Wśród młodych badanych poniżej 25. roku życia będących w grupie ryzyka kluczowe znaczenie ma płeć. Młode kobiety są kilkakrotnie bardziej zagrożone problemowym korzystaniem z mediów społecznościowych niż młodzi mężczyźni (11,3% wobec 4,1%).

Udział zagrożonych problemowym korzystaniem z portali społecznościowych różni się wśród użytkowników różnych platform. Stosunkowo wysokie odsetki należących do grupy ryzyka zanotowano wśród zarejestrowanych na takich serwisach, jak TikTok (8,2%), Snapchat (7,9%), YouTube (6,7%) oraz Twitch (6,2%).

## Praca

Zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę w polskim społeczeństwie zostało zdiagnozowane przez badaczy za pomocą testu Bryana E. Robinsona, który został skonstruowany w taki sposób, że pozwala na zdiagnozowanie problemowego zaangażowania w pracę także u osób, które nie pracują zawodowo. W tym badaniu jest to zatem test mierzący generalnie styl życia, sposób funkcjonowania, stosunek do obowiązków narzuconych respondentowi przez środowisko i jego samego, a nie wyłącznie funkcjonowanie w sytuacji pracy zarobkowej.

### Kto jest szczególnie zagrożony problemowym zaangażowaniem w pracę?

Problemowe zaangażowanie w pracę dotyka kobiety i mężczyzn w zbliżonym stopniu. Najwyższy odsetek osób problemowo zaangażowanych w pracę zanotowano wśród badanych z grupy wiekowej 45–54 lata.

Tak jak w badaniach przeprowadzonych w latach 2012, 2015 i 2019 – najwyższym odsetkiem osób problemowo

zaangażowanych w pracę w 2024 roku okazała się grupa prywatnych przedsiębiorców i innych osób pracujących na własny rachunek poza rolnictwem (obecnie 17,5%). Wśród pracujących na własny rachunek osoby problemowo zaangażowane w pracę stanowią obecnie 15,6%, natomiast wśród pracujących na umowę o pracę (etat) – 11,9%. Ponadprzeciętnie wysoki odsetek osób problemowo zaangażowanych w pracę zanotowano ponadto wśród rolników indywidualnych i pomagających im członków rodzin (15,7%), pracowników usług (15,0%), kierowników i specjalistów z wyższym wykształceniem (13,8%) oraz uczniów i studentów (13,8%).

### Praca zdalna a zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę

Z możliwości pracy zdalnej korzysta łącznie 26,1% badanych pracujących zarobkowo. Badani korzystający z możliwości pracy zdalnej tylko nieznacznie częściej niż niekorzystający z niej uzyskiwali w teście Bryana E. Robinsona wynik wskazujący na problemowe zaangażowanie w pracę, natomiast znacznie rzadziej niż niekorzystający z tego rozwiązania uzyskiwali wynik wskazujący na brak problemowego zaangażowania w pracę (9,3% wobec 15,7%). Badacze zaznaczają, że nie ma istotnie statystycznych różnic w zależności od tego, czy badani pracują zdalnie cały czas, często lub rzadko.

### Zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę a czas przeznaczany na pracę zarobkową

Nie jest zaskoczeniem, że osoby problemowo zaangażowane w pracę przeciętnie poświęcają na nią więcej czasu niż osoby niedoświadczające tego problemu. Średnia liczba godzin pracy wśród osób problemowo zaangażowanych wynosi 46 godzin tygodniowo.

Problemowe zaangażowanie w pracę jest dostrzegane przez otoczenie społeczne badanych. Aż 62,9% osób, których wynik w teście Bryana E. Robinsona wskazuje na problemowe zaangażowanie w pracę, przyznaje, że bliscy zwracają im uwagę na nadmierne poświęcanie się obowiązkom zawodowym. W przypadku 30,5% badanych taka krytyka pojawia się często. Warto jednak zaznaczyć, że w porównaniu z rokiem 2019 wskaźnik osób regularnie słyszących wyrzuty z powodu nadmiernego zaangażowania w pracę spadł o 6,4 punktu procentowego. Można zatem

przypuszczać, że społeczne normy dotyczące intensywnej pracy ulegają zmianie, a postrzeganie długich godzin pracy jako negatywnego zjawiska staje się mniej powszechne.

### Zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę a motywacje do pracy

Autorzy raportu odnotowują, że zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę jest wyższe dla osób, które za główną motywację do pracy wskazywały osiągnięcie wyższego lub utrzymanie wysokiego statusu materialnego (swojego lub rodziny), osiągnięcie wyższej pozycji zawodowej, awans lub spłatę kredytu, wyjście z długów. Analogiczne zależności zostały stwierdzone też we wcześniejszych badaniach, tj. w latach 2012, 2015 i 2019.

Z przeprowadzonych analiz wynika także, iż problemowemu zaangażowaniu w pracę sprzyja konieczność opieki nad niesamodzielnym, starszym lub niepełnosprawnym członkiem gospodarstwa domowego oraz – w mniejszym stopniu – posiadanie niepełnoletnich dzieci.

### Zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę a sposób spędzania czasu wolnego i czas przeznaczany na sen

Osoby problemowo zaangażowane w pracę znacznie częściej niż pozostali badani w odpowiedzi na pytanie o to, co najchętniej robią w wolnym czasie, deklarują, że w ogóle nie mają wolnego czasu (6,5% w dni powszednie/robocze i 2,0% w dni wolne od pracy/nauki). Ponadto, wraz ze wzrostem zagrożenia problemowym zaangażowaniem w pracę maleje przeciętna liczba godzin przeznaczanych na sen. Wyniki badania wskazują na istnienie związku zagrożenia problemowym zaangażowaniem w pracę ze skłonnością do poświęcania czasu wolnego (szczególnie

w dni powszednie/robocze) na uprawianie sportu. Badani z tej grupy rzadziej natomiast oglądają telewizję czy chodzą na spacer. Jak wskazują autorzy raportu, można zatem zastanawiać się, czy nie mamy tu do czynienia z kolejnym obszarem poza pracą, w którym uwidacznia się skłonność do zachowań kompulsywnych.

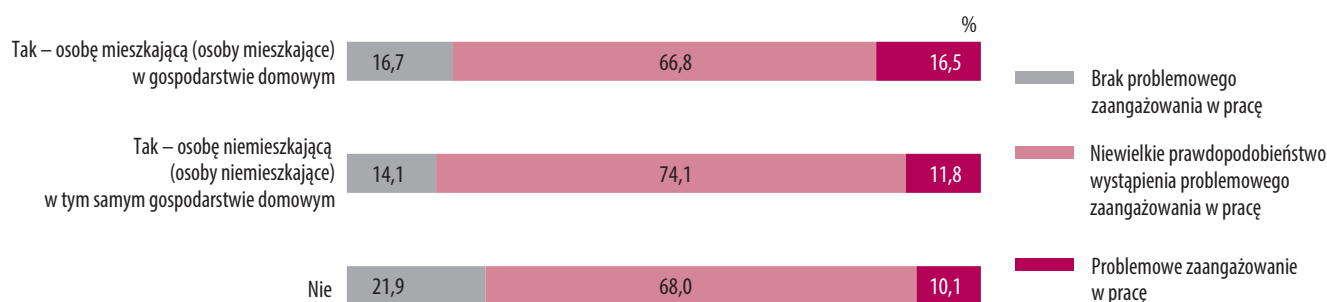
### Zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę a skłonność do innych uzależnień behawioralnych

Przeprowadzone analizy statystyczne dowodzą, że skłonność do problemowego zaangażowania w pracę wykazuje istotny związek z podatnością na inne uzależnienia behawioralne. Tak jak w poprzednich badaniach, problem z kompulsywnym kupowaniem najczęściej występuje właśnie wśród osób problemowo zaangażowanych w pracę (9,2% tej grupy). Omawiana grupa jest także bardziej zagrożona problemowym używaniem internetu. Badani, którzy uzyskali wynik wskazujący na choćby niewielkie prawdopodobieństwo wystąpienia problemowego zaangażowania w pracę, charakteryzują się znacznie wyższym prawdopodobieństwem udziału w grach hazardowych niż zaklasyfikowani jako niezaangażowani problemowo w pracę. Warto jednak zauważyć, iż w roku 2024, w porównaniu z rokiem 2019, odsetek grających w gry hazardowe zmniejszył się we wszystkich grupach wyróżnionych ze względu na zagrożenie problemowym zaangażowaniem w pracę.

### Zakupy

Problem kompulsywnego kupowania dotyczyć może obecnie 2,9% Polaków od 15. roku życia. Skala zjawiska jest obecnie mniejsza od rejestrowanej w poprzednich edycjach badania. W stosunku do roku 2019 odsetek osób,

Ryc. 4. Czy ma Pan/i pod opieką jakąś osobę niesamodzielną, starszą, niepełnosprawną itp. lub stale pomaga jej Pan/i?



których dotyczy problemowe kupowanie, zmniejszył się o 0,8 punktu procentowego. Diagnozowane zjawisko miało najszerszy zasięg w 2015 roku.

### **Kto jest najbardziej narażony na kompulsywne kupowanie?**

Ogólnie rzecz biorąc, ludzie młodzi, poniżej 35. roku życia, częściej niż starsi wykazują symptomy kompulsywnego kupowania. Kategorią wiekową, w której szczególnie często badacze obserwują to zjawisko, są osoby od 18. do 24. roku życia, a więc młodzi dorośli (dotyczy ono 8,2% z nich). Można zatem sformułować tezę, że młody wiek stanowi czynnik ryzyka wystąpienia problemów związanych z kupowaniem. Najnowsze badanie potwierdza też powszechne przekonanie, zgodnie z którym kobiety bardziej niż mężczyźni narażone są na wystąpienie problemów związanych z kupowaniem. Zjawisko to dotyczy obecnie 4,0% kobiet i 1,7% mężczyzn.

W 2019 roku zjawisko kompulsywnego kupowania najczęściej diagnozowano wśród najmłodszych respondentów, mających poniżej 18 lat. Obecnie problemy związane z kupowaniem są wśród niepełnoletniej młodzieży zdecydowanie mniej rozpowszechnione i dotyczą 5,7% z nich (wobec 14,1% pięć lat temu). W ciągu ostatnich pięciu lat nastąpiło przesunięcie największego ryzyka wystąpienia problemów związanych z kupowaniem z kategorii wiekowej „poniżej 18 lat” lat do kategorii „18–24 lata” – może to sugerować, że zjawisko problemowego kupowania w sposób szczególny dotyczy jednej konkretnej kohorty wiekowej. Uwzględniając w analizach jednocześnie wiek i płeć, można powiedzieć, że zjawisko kompulsywnego kupowania w największej mierze dotyczy kobiet poniżej 24. roku życia.

### **Zwyczaje konsumenckie osób z problemem zakupowym**

Osoby przejawiające symptomy kompulsywnego kupowania częściej niż niemający tego rodzaju problemów dokonują przede wszystkim zakupu biżuterii i dodatków, a ponadto istotnie częściej nabywają książki, akcesoria do komputera, programy komputerowe. Kobiety częściej niż mężczyźni kupują przede wszystkim artykuły gospodarstwa domowego oraz służące do wystroju domu oraz odzież i obuwie dla siebie lub innej dorosłej osoby. Mężczyźni mający problem z kompulsywnym kupowaniem istotnie częściej nabywają programy komputerowe lub akcesoria do komputera.

Osoby wykazujące symptomy uzależnienia od zakupów różnią się od niemających problemów z kompulsywnym kupowaniem preferencjami dotyczącymi miejsca dokonywania zakupów. Ci pierwsi istotnie częściej robią zakupy w sklepach poza galeriami handlowymi, w second-handach, za pośrednictwem serwisów, platform ogłoszeniowych, takich jak OLX, Vinted oraz w sklepach internetowych. Tegoroczne badanie – podobnie jak jego poprzednie edycje – potwierdza tezę, że osoby mające problem z kompulsywnym kupowaniem częściej niż nieprzejawiający tego rodzaju symptomów spędzają czas spacerując dla przyjemności po galeriach handlowych lub sklepach (ogółem 70,5% wobec 40,4%), oglądają towary oferowane na aukcjach internetowych (69,5% wobec 32,8%), za pośrednictwem serwisów, platform ogłoszeniowych, takich jak OLX, Vinted (71,9% wobec 35,5%) oraz w sklepach internetowych (81,2% wobec 45,3%). Zjawisko to, nazywane przez autorów raportu *window shopping*, nasiliło się od 2019 roku, szczególnie wśród kobiet.

### **Problemowe kupowanie a inne zaburzenia**

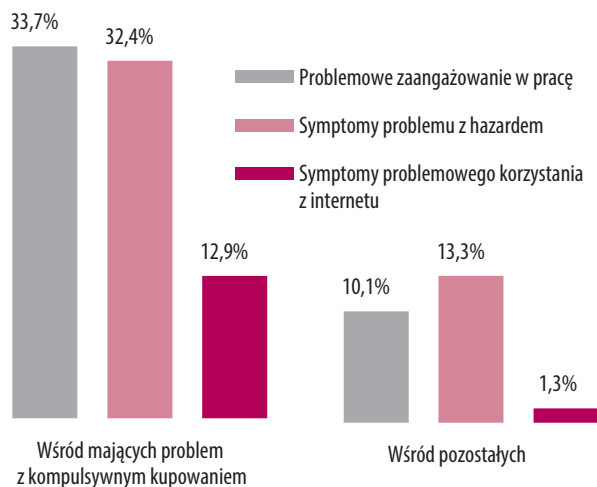
Tegoroczne badanie potwierdza istnienie zjawiska współwystępowania zaburzeń behawioralnych – osoby przejawiające symptomy problemowego kupowania częściej niż pozostali wykazują jednocześnie objawy innego problemu.

### **Spółeczna percepcja problemu uzależnień**

W ciągu ostatnich lat w społecznym sposobie myślenia o uzależnieniach i zaburzeniach nie zaszły znaczące zmiany. Generalnie uzależnienia od substancji uważane są za groźniejsze niż różnego typu zaburzenia behawioralne. Niezmiennie jako najgroźniejsze uzależnienie postrzegana jest narkomania. Następnie wskazywany jest alkoholizm i nikotynizm. Spośród zaburzeń behawioralnych największy potencjał uzależniająca ma – w ocenie społecznej – hazard. Spośród badanych zachowań jako najmniej niebezpieczne postrzegane jest uzależnienie od zakupów. Autorzy raportu wskazują na pewną ewolucję myślenia o różnego rodzaju uzależnieniach i zaburzeniach behawioralnych. Obserwują większe zrozumienie dla problemów osób nimi dotkniętych. Dotyczy to szczególnie mniej oczywistych typów zaburzeń, takich jak problemowe korzystanie z internetu, problemowe zaangażowanie w pracę czy problem z hazardem.

Polacy są dość zgodni co do tego, że dostęp do bezpłatnego leczenia powinny mieć osoby uzależnione od narkotyków i alkoholu. Dość duże jest także społeczne przyzwolenie

### Ryc. 5. Inne uzależnienia behawioralne.



dla bezpłatnego leczenia nałogowych palaczy. Spora akceptacja dotyczy również dostępu do bezpłatnego leczenia dla osób mających problem z hazardem lub korzystaniem z internetu. W ciągu ostatnich pięciu lat znacząco wzrosło przyzwolenie dla finansowania ze środków NFZ terapii osób zmagających się ze wszystkimi wymienionymi uzależnieniami lub zaburzeniami. Czynnikiem różnicującym stosunek badanych do leczenia osób uzależnionych w ramach NFZ jest przede wszystkim płeć: w porównaniu z mężczyznami kobiety są bardziej skłonne akceptować taką możliwość (i dotyczy to wszystkich uwzględnionych w badaniu uzależnień i zaburzeń).

### Przypisy

- <sup>1</sup> Pełny raport jest dostępny na stronie [https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/Hazard\\_2024\\_raport\\_FIN\\_wersja-poprawiona2-1.pdf](https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/Hazard_2024_raport_FIN_wersja-poprawiona2-1.pdf)
- <sup>2</sup> Nawara (2024), „Hazard w polskim społeczeństwie”, Serwis Informacyjny Uzależnienia nr 4/2024 (108).