

DYSPOZYCJE EMOCJONALNO-MOTYWACYJNE I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM JAKO WYZNACZNIKI DYSFUNKCJONALNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Tomasz Rowiński

Katedra Psychologii Osobowości, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa

1 WPROWADZENIE

Po 1996 roku obserwuje się znaczny wzrost użytkowników Internetu w Polsce. Sposób komunikacji przez Sieć zrewolucjonizował funkcjonowanie jednostek i grup. Dotychczas zostało zbadanych wiele pozytywnych aspektów funkcjonowania ludzi w Sieci [2, 3]. Kilku badaczy weryfikowało także negatywny wpływ Internetu na funkcjonowanie jednostek. W badaniach Weisera [11] wyróżniono dwa typy korzystania z Internetu: SAR (*Socio-Affective Regulation*) oraz GIA (*Goods-Information Acquisition*). Typ związany z regulacją społeczno-afektywną miał negatywny wpływ na dobrostan psychiczny i funkcjonowanie społeczne jednostki. Z negatywnymi skutkami korzystania z Sieci wiąże się pojęcie *uzależnienia od Internetu* [6, 12]. Aktualnie nie ma powszechnej zgody wśród badaczy co do nazewnictwa i kryteriów określających to zaburzenie [6, 8]. Wydaje się jednak, że kryteria Young [12] dobrze opisują zachowanie się internautów, którzy utracili kontrolę nad czasem online.

Wraz z określeniem kryteriów *dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu* (DKI) zaczęto badać uwarunkowania psychospołeczne tego syndromu. Literatura dotycząca związków pomiędzy dysfunkcjonalnym korzystaniem z Sieci a charakterystyką psychologiczną jest dość obszerna [por. 10]. Zaczęto nawet wyróżniać określone typy dysfunkcji w zależności od rodzajów wykorzystywanych aplikacji internetowych oraz motywacji korzystania z Sieci [2, 11]. Young [12] wyróżniła osiem kryteriów DKI, przyjmując, że sześć odpowiedzi twierdzących wskazuje na uzależnienie od Internetu.

Tabela 1. Wyniki analizy czynnikowej na teście AWI operacjonalizującym kryteria Young.

1	Dominacja relacji online
2	Ukrywanie prawdy przed bliskimi o rzeczywistym czasie spędzonym w Internecie
3	Internet jako sposób radzenia sobie ze stresem
4	Problemy szkolne (zawodowe) z powodu nadmiernego korzystania z Internetu
5	Symptomy odstawieńcze
6	Utrata kontroli nad czasem online
7	Zmiany nastroju związane z korzystaniem z Internetu
8	Nieudane próby kontroli czasu online

Możliwość kombinacji tych kryteriów w zbiory sześćelementowe jest duża. W praktyce jednak jest ich o wiele mniej. Ważnym zatem wydaje się określenie ważności predyktorów różnego typu dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu. Zakładano, że głównymi predyktorami będą określone cechy psychologiczne i aplikacje internetowe.

2 METODA

2.1 Osoby badane

Badania zostały przeprowadzone metodą papierówek w trzech ośrodkach miejskich w Polsce: Warszawa, Rzeszów, Trójmiasto. Bateria testów była rozdawana w kopertach A4, badani mieli dwa tygodnie na wypełnienie ankiety w domu. W sumie rozdano 600 egzemplarzy ankiet, z czego 360 wróciło do prowadzących badanie.

Ostatecznie do analizy danych włączono 339 osób (59% z Warszawy, 20% z Trójmiasta i 21% z Rzeszowa). Wiek badanych wahał się od 17 do 57 lat (dla kobiet: $M=20,37$; $SD=5,03$,

dla mężczyzn: $M=21,56$; $SD=5,65$). W tym przebadano 186 uczniów szkół średnich (55,59% grupy badawczej), 90 studentów (26,18%) oraz 63 osoby pracujące (18,23%).

2.2 Materiały badawcze

W ankiecie umieszczono dziewięć testów. Do pomiaru temperamentu wykorzystano Formalną Charakterystykę Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu [13], który składa się z sześciu skal: Żwawość, Perseweratywność, Wrażliwość Sensoryczna, Wytrzymałość, Reaktywność i Aktywność.

Do pomiaru osobowości zastosowano dwa testy: skalę NEO-FFI Costy i McCrae [14] oraz Test Przymiotnikowy (ACL) Gougha i Heilbruna składający się z 37 skal. Aby otrzymać stabilne współczynniki w modelu CCA, proporcje wprowadzonych zmiennych do liczby osób przebadanych powinny wynosić przynajmniej jak 1:10. Dla stabilności kolejnych wyodrębnianych kanonów 1:40 (60). Z tego powodu oraz ze względu na wysokie współczynniki korelacji pomiędzy skalami zastosowano analizę czynnikową – metoda czynników głównych z rotacją Varimax. W ten sposób zredukowano 37 skal do 6 czynników II rzędu, które łącznie tłumaczą blisko 80% wariacji całkowitej.

Do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem skorzystano z testu *Ways of Coping Questionnaire* Lazararusa i Folkman. Składa się on z ośmiu skal mierzących strategię radzenia sobie ze stresem. Dwóch skal nie włączono do modelu CCA z powodu ich niskiej rzetelności (alfa Cronbacha $<0,6$).

Wykorzystano listę uczuć Hermansa [7] do pomiaru aspektu emocjonalno-motywacyjnego. Kwestionariusz ten składa się z 24 uczuć, które badany odnosił do czterech aspektów swojego życia: do relacji z bliskimi, do Internetu, ogólnego samopoczucia oraz idealnego samopoczucia (jak chciałby się czuć). Zawiera on cztery skale: dwa motywy: S (związany z umacnianiem siebie, ekspansją własnego ja) i O (określający kontakt i jedność z innymi) oraz dwie skale uczuć: pozytywnych (P) i negatywnych (N). Ponieważ interkorelacje skal były wysokie, postanowiono poddać je procedurze analizy czynnikowej metodą czynników głównych z rotacją Varimax. Ponieważ badano cztery sfery funkcjonowania człowieka redukcji poddano 16 skal.

Przyjęto model pięcioczynnikowy tłumaczący 55% wariacji całkowitej.

Do pomiaru aktywności w Internecie oraz DKI wykorzystano narzędzie AWI [10]. Wyróżniono dwanaście sposobów korzystania z Internetu oraz siedem rodzajów kontaktów przez Internet [1]. Zastosowano analizę czynnikową metodą głównych składowych dla sposobów korzystania z Internetu w celu weryfikacji modelu Weisera [11].

Tabela 2. Wyniki analizy głównych składowych dotyczącej sposobów korzystania z Internetu.

	SAR-UF	SAR-UI	GIA-PI	SARCZ
Granie na giełdzie	0,85			
Zakupy online	0,85			
Bank online	0,59			-0,46
Administrowanie stroną WWW	0,46			
Ściąganie plików		0,78		
Komunikatory		0,73		
Gry online		0,61		
Fora dyskusyjne	0,39	0,47		0,31
Korzystanie w celach szkolnych			0,82	
Przeglądanie stron www		0,39	0,56	
Czat				0,71
Poczta elektroniczna			0,41	-0,51
Wariancja wyjaśniana	19%	17%	12%	10%

Dwuczynnikowy model korzystania z Internetu: SAR (*Socio-Affective Regulation*) oraz GIA (*Goods-Information Acquisition*) nie był adekwatnym modelem do danych empirycznych. Przyjęto zatem rozwiązanie czteroczynnikowe, które tłumaczy 58% wariacji całkowitej: GIA-UF (usługi finansowe); SAR-UI (usługi interaktywne); GIA-PI (poszukiwanie informacji) oraz SAR-CZ (czatowanie).

Redukcji poddano także rodzaje kontaktów online. Wyniki analizy czynnikowej metodą czynników głównych z rotacją Varimax. Uzyskano dwuczynnikowy model, który tłumaczy ponad 35% zmienności całkowitej. Pierwszy czynnik nazwano *Typ Wirtualny Kontaktów* (znajomi tylko z Internetu, osoby o podobnych zainteresowaniach oraz osoby, z którymi brak bezpośredniego kontaktu) wyjaśniający 21,36% wariacji. Drugi czynnik nazwano *Typ*

Niewirtualny kontaktów. Są to kontakty podejmowane online z rodziną, sympatią oraz współpracownikami. Procent wyjaśnionej wariancji przez ten czynnik wynosi 13,71%.

3 WYNIKI

Bazując na rozważaniach Gasiuła [4, 5] i wynikach dotychczasowych badań, określono zbiór potencjalnych predyktorów DKI: wymiary temperamentu, osobowości, strategie radzenia sobie ze stresem, zmienne emocjonalno-motywacyjne w relacji do najbliższych, w relacji do Internetu, wiek, czas i staż online oraz częstotliwość

korzystania z aplikacji internetowych. Wprowadzono także wymiary otrzymane w analizie czynnikowej. Procedurę analizy korelacji kanonicznych zastosowano dla 36 zmiennych z zestawu predyktorów i 8 z zestawu kryteriów, łącznie dla 44 zmiennych. Ta procedura pozwala określić zakres równoczesnego wpływu zbioru potencjalnych predyktorów na zbiór zmiennych kryterialnych. Określa też strukturę determinacji wielokrotnej poszczególnych zmiennych rozpatrywanych łącznie – wskazuje na najbardziej istotne zmienne z danego zestawu. W tabeli poniżej zamieszczono tylko istotne pary kanoniczne (pierwiastki).

Tabela 3. Wyniki CCA dla trzech par kanonicznych.

Para kanoniczna	C_R	C_R^2	χ^2	df	p	λ	Otrzymana wariancja (VE)	R_c^2
Zestaw pierwszy (kryteria) – U								
I	0,81	0,66	717,70	288	,001	0,08	0,52	0,35
II	0,62	0,38	412,02	245	,001	0,23	0,08	0,03
III	0,55	0,30	275,88	204	,001	0,38	0,06	0,02
Zestaw drugi (predykatory) – V								
I	0,81	0,66	717,70	288	,001	0,08	0,07	0,05
II	0,62	0,38	412,02	245	,001	0,23	0,04	0,02
III	0,55	0,30	275,88	204	,001	0,38	0,04	0,01

Najsilniejszą korelację uzyskano dla pary UVI, ponad 0,8. Oznacza to, że dla UVI zależności pomiędzy zbiorem predyktorów a DKI są najmocniejsze. Pierwsza funkcja kanoniczna wyjaśnia największą zmienność w zbiorze kryteriów R_c^2 – 35% (redundancja). Kolejne dwie istotne pary wyjaśniają zdecydowanie mniej wariancji w tym zbiorze: UVII – 3% i UVIII – 2%. Wydaje się, że najczęstszy typ dysfunkcji określają zależności dla pierwszego pierwiastka kanonicznego. Następnie analizowano wkład poszczególnych zmiennych do funkcji UVI (tabela 4) ze zbioru kryteriów i predyktorów.

Największy udział funkcja U-I ma w skali *Dominacja relacji online, Internet jako sposób radzenia sobie z problemami* oraz *Problemy szkolne (zawodowe)*. Poza tym wszystkie skale korelują wysoko (tzn. powyżej 0,6) z tą zmienną kanoniczną. Można zatem traktować tę funkcję jako obraz pełnego syndromu dysfunkcjonalnego korzystania z Sieci. Najsilniej z V-I korelują predykatory, które wskazują na aspekt relacyjny Internetu. Z pełnym syndromem DKI wiążą się następujące usługi: komunikatory, gry online,

ściągnięcie plików oraz fora dyskusyjne. O wiele częściej ci internauci kontaktują się z osobami znanymi sobie tylko przez Sieć. DKI wiąże się ujemnie z *Sumiennością* i *Silą* oraz dodatnio z *Neurotyzmem*. Bardzo istotny okazał się czas online, co potwierdzono w wielu badaniach [por. 10]. Jednocześnie istotne okazały się zmienne *Self wirtualne* (korelacja dodatnia) i *Jedność i miłość* (korelacja ujemna).

4 DYSKUSJA

Analiza korelacji kanonicznych wskazuje na istotną (i wyróżniającą się na tle pozostałych predyktorów) rolę czterech czynników dla dysfunkcjonalnego korzystania z Sieci, tzn. *Styl SAR-UI*, *Self wirtualne*, *Podejmowanie relacji z osobami znanymi tylko z Sieci* oraz *Spędzanie większej ilości czasu online*. Zgodnie z przewidywaniami Gasiuła osoby, które nie realizują motywu S i O w relacji z bliskimi, mogą je spełniać np. w Internecie, korzystając z określonych aplikacji. W konsekwencji może to prowadzić do utraty kontroli nad czasem online.

Ujemnie z tym syndromem związane są: *Sumienność* i czynnik II rzędu w ACL *Siła*. Wysokie wyniki w tych skalach świadczą o prężnym i odpowiedzialnym funkcjonowaniu w życiu. Internauci z dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu byłoby mniej sumienni i rzetelni w swych obowiązkach, mniej odpowiedzialni i mniej wytrwali w realizowaniu postawionych sobie celów, bardziej chaotyczni w swym działaniu i impulsywni, mniej efektywni w relacjach z innymi.

Dla internautów z wysokim poziomem dysfunkcji wartościowanie Sieci wiąże się z sytuacją, którą Hermans i Hermans-Jensen [7] określają jako najbardziej pożądaną z punktu rozwoju i dobrostanu osoby. Ważnym wydaje się fakt, że kiedy internauci doświadczają pozytywnych uczuć związanych ze spełnieniem tych dwóch motywów w środowisku wirtualnym, równocześnie w mniejszym stopniu doświadczają pozytywnych uczuć i realizują te motywy poza środowiskiem internetowym.

Tabela 4. Ładunki czynnikowe dla pierwszej pary kanonicznej UV-I.

Zbiór kryteriów U-I		
Kanoniczne ładunki czynnikowe	r	r ² (%)
Dominacja relacji online	0,88	77
Ukrywanie prawdy	0,67	45
Internet jako sposób radzenia sobie	0,87	76
Problemy szkolne (zawodowe)	0,78	61
Syndromy odstawień	0,61	37
Utrata kontroli	0,67	45
Zmiana nastroju	0,63	40
Nieudane próby ograniczenia czasu	0,62	38
Wariancja otrzymana	52%	
Redundacja R_c^2	35%	
Współczynnik korelacji kanonicznej	0,81	
Zbiór predyktorów V-I		
Kanoniczne ładunki czynnikowe	r	r ² (%)
Wiek	-0,25	06
Żwawość	-0,22	05
Reaktywność	0,21	04
Planowe rozwiązywanie problemów	0,21	04
Czas online	0,49	24
Sumienność	-0,39	15
Neurotyzm	0,30	09
Styl SAR-UI	0,61	37
Styl SAR-CZ	0,26	07
Siła (ACL)	-0,33	11
Jedność i miłość	-0,30	09
Self wirtualne	0,60	36
Uczucia negatywne	0,26	07
Typ wirtualny kontaktów	0,66	44

Wydaje się, że motywy hermansowskie uaktualniane w Sieci są jednym z najsilniejszych predyktorów dysfunkcji. Czynnik *Self wirtualne* prawdopodobnie kształtuje się na bazie pozytywnych doświadczeń w Sieci, szczególnie dotyczących usług pozwalających na interaktywną komunikację. Jednocześnie DKI jest związane z frustracją motywów O i po części S w najważniejszych aspektach funkcjonowania offline, czyli na co dzień i w relacji z bliskimi. Taka sytuacja może być pewnym stanem motywacyjnym skłaniającym do nadmiernego korzystania z tego medium, natomiast środowisko najbliższych osób może być czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia DKI.

Ten sposób wartościowania Internetu jest głównie związany ze znajomymi wirtualnymi, z którymi internauci nie kontaktują się osobiście. Jednocześnie są oni ważnym punktem odniesienia dla użytkowników „uzależnionych” od Sieci. Kontakt z nimi wiąże się ze wzmocnionym poczuciem własnej wartości. Jeżeli równocześnie internauci w małym stopniu są „wzmocniani” w relacjach z bliskimi lub w codziennych kontaktach z ludźmi, może to sprzyjać dysfunkcyjnemu korzystaniu z Internetu.

Spędzanie coraz większej ilości czasu online powoduje konflikty rodzinne lub prowadzi do zaniedbań w sferze szkolno-zawodowej, co może zwrotnie wpływać na funkcjonowanie w Sieci i określone relacje w świecie offline i online. Na te funkcje jako najczęściej używane przez internautów z dysfunkcyjnym korzystaniem z Sieci wskazują różni autorzy [por. Rowiński, 2006].

Przyjęty model badawczy zakotwiczony w teorii Joinsona [9] i rozważaniach Gasiuła [4, 5] pozwolił na dokładniejsze określenie determinant korzystania z Internetu, w tym dysfunkcji. Wyniki badań pokazują, że wśród determinant dysfunkcyjnego korzystania z Sieci pojawiły się: aplikacje internetowe, sfera emocjonalno-motywacyjna, podejmowane kontakty online oraz niektóre wymiary osobowości. Konfiguracja cech osobowości wskazuje na typ *Obniżona kontrola impulsów* [por. 10]. Być może jest to dyspozycja, która może sprzyjać różnego rodzaju uzależnieniom.

Wyniki badań są zgodne z implikacjami wynikającymi z teorii Gasiuła [4, 5]. Autor kładzie szczególny nacisk na sferę emocjonalno-motywacyjną oraz na rolę, jaką pełni *diateza* [5]. W przypadku dysfunkcyjnego korzystania

z Sieci diateza związana jest z brakiem bliskich relacji z najbliższymi i być może pewnej dyspozycji osobowościowej. Nie każdy stan opisany wyżej musi prowadzić do dysfunkcji. Pewne układy dyspozycji nie muszą być bezpośrednio związane z tą dysfunkcją. Prawdopodobnie ten sposób korzystania z Internetu określa interakcja pomiędzy wymiarami osobowości, jakością relacji z bliskimi oraz aplikacjami sieciowymi i kontaktami online. Na podstawie korelacji nie można wnioskować o relacjach przyczynowo-skutkowych, dlatego w kolejnych weryfikacjach powinno się zastosować model badań podłużnych. Wyniki tych analiz mogą wyznaczyć kierunki do dalszych badań.

- 14) Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Podręcznik do polskiej adaptacji. Warszawa: PTP.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Batorski, D. (2003). Ku społeczeństwu informacyjnemu. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2003. Warunki i jakość życia Polaków*. Warszawa: Wydawnictwo WSFiZ, 207-251.
- 2) Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- 3) Gackenbach, J. (1998) (red). Psychology and the Internet. Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication. San Diego: Academic Press.
- 4) Gasiul, H. (1998). Perspektywa osoby jako istoty emocjonalnie uwikłanej. *Studia nad Rodziną*, 2, 47-63.
- 5) Gasiul, H. (2003). Emocjonalno-motywacyjne mechanizmy uzależnień. W: W. Bołoz, M. Ryś. *Między życiem a śmiercią. Uzależnienia, eutanazja, sytuacje graniczne*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW, 17-40.
- 6) Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist?. W: J. Gackenbach (red), *Psychology and the Internet. Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication*. San Diego: Academic Press, 61-76.
- 7) Hermans, H.J.M., Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa: PTP.
- 8) Jakubik, A. (2002). Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica*, 3, 133-142.
- 9) Joinson, A.N. (2003). Understanding the psychology of Internet behavior. *Virtual worlds, real lives*. London: Palgrave.
- 10) Rowiński, T. (2006). Dyspozycje emocjonalno-motywacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem jako determinanty problematycznego korzystania z Internetu. Niepublikowana praca doktorska napisana pod kierunkiem dr hab. H. Gasiuła, prof. UKSW. Warszawa: UKSW.
- 11) Weiser, E.B. (2001). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology and Behavior*, 6(4), 723-743.
- 12) Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- 13) Zawadzki, B., Strelau, J. (1997). Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik. Warszawa: PTP.