

Paweł Majchrzak

Martyna Kaflik-Pieróg

Spółeczna Akademia Nauk w Łodzi

Stres i radzenie sobie z nim a nadmierne zaangażowanie w Internet

1. Wprowadzenie

Prace badawcze dotyczące stresu i radzenia sobie z nim w powiązaniu z zachowaniami o charakterze nałogowym wskazują na istotną rolę wyżej wymienionych zmiennych w uzależnieniach, w których nie dochodzi do intoksykacji. Przykładem może być uzależnienie od jedzenia (Ogińska-Bulik, 2004), zakupów (Ogińska-Bulik, 2009), internetoholizm (Ogińska-Bulik, 2006), a także patologiczny hazard (Griffiths, 2003). W badaniach nad tym ostatnim stwierdzono, iż hazardziści deklarują, w porównaniu z osobami nieuprawiającymi hazardu, a także osobami nim zagrożonymi, wyższy poziom odczuwanego stresu społecznego (Chantali in., 2006). Wśród stosowanych przez nałogowych graczy sposobów radzenia sobie ze stresem najczęściej pojawiają się strategie charakterystyczne dla stylu unikowego oparte na unikaniu problemu. W grupie tej odnotowuje się także częstsze wykorzystywanie przez mężczyzn strategii związanych ze stylem skoncentrowanym na emocjach (Bergevin i in., 2006). Podobne rezultaty zaobserwowano także w badaniach dotyczących internautów nadmiernie zaangażowanych w korzystanie z sieci. Według R. Poprawy, użytkownicy Internetu, którzy uzyskali wysokie wyniki w zastosowanym przez badacza Teście Uzależnienia od Internetu, charakteryzowali się wyższym poziomem odczuwanego stresu, przy czym współzmiennność wyników była znacznie silniejsza w grupie mężczyzn (Poprawa, 2006). Również prowadzone analizy porównawcze, jakich autor dokonał w grupach określonych jako: problematycznie uwikłani w Internet, zagrożeni uzależnieniem oraz niezagrożeni użytkownicy, wykazały, iż największy poziom odczuwanego stresu występuje w pierwszej wymienionej grupie badanych (Poprawa, 2006). Wśród strategii radzenia sobie ze stresem stosowanych przez internetoholików wymienia się m. in.: odwracanie uwagi, niekorzystanie ze wsparcia społecznego (Ogińska-Bulik, 2010), a także używanie substancji psychoaktywnych (Koi in., 2006). Ich zażywanie może wiązać się z faktem, iż nie mogąc w sposób konstruktywny poradzić sobie z problemem, jednostka

poszukuje innych, często destruktywnych strategii (Cooper i in., 1995). Wyniki badań nad stresem i dezadaptacyjnymi strategiami radzenia sobie z nim wskazują, iż ludzie traktują zażywanie substancji psychoaktywnych, przede wszystkim alkoholu, jako sposób radzenia sobie ze stresem pochodzącym z różnych źródeł. Czynnikiem sprzyjającym „ucieczce” w alkohol w sytuacji stresującej jest także brak wsparcia społecznego (Pohorecky, 1991). Przyjmując więc, że stosowanie alkoholu jest egzemplifikacją nieprzystosowawczych reakcji jednostki w odpowiedzi na przeżywane trudności, można założyć istnienie podobnych zależności między odczuwanym stresem a angażowaniem się w Internet. Doświadczając intensywnego stresu i stosując dezadaptacyjne formy radzenia sobie z nim, nadmiernie zaangażowani w sieć internauci wykorzystują przede wszystkim gry sieciowe, które przynajmniej na chwilę pozwalają zapomnieć o problemie oraz uciekają się do różnych form internetowej komunikacji (Davis i in., 2002; Whang i in., 2003).

2. Cel badań

Głównym celem podjętych badań było ustalenie roli, jaką odgrywa poznawcza ocena sytuacji i wykorzystywane style radzenia sobie ze stresem w kontekście zjawiska nadmiernego zaangażowania w Internet. Dezadaptacyjny sposób korzystania z sieci jest rozumiany jako działanie powiązane z procesami radzenia sobie ze stresem, będące próbą poradzenia sobie z wymaganiami życia społecznego (Poprawa, 2006).

3. Pytania i hipotezy badawcze

Postawiono następujące pytania badawcze.

1. Czy percepcja stresu oraz wykorzystywanie strategii radzenia sobie z nim różnią się w grupach o różnym stopniu zaangażowania w Internet?

2. Czy specyfika spostrzegania sytuacji stresowej oraz stosowane sposoby radzenia sobie ze stresem są wyznacznikami nadmiernego zaangażowania w Internet?

3.1. Hipotezy

W odpowiedzi na postawione pytania sformułowano następujące hipotezy.

1. W grupach najbardziej zaangażowanych w Internet występuje najsilniejsza tendencja do spostrzegania sytuacji stresowej jako zagrożenia oraz krzywdy i straty. Osoby te najczęściej korzystają ze strategii unikowych w celu poradzenia sobie z pojawiającymi się trudnościami.

2. Ocena sytuacji w kategoriach zagrożenia oraz strategie radzenia sobie ze stresem oparte na unikaniu problemu oraz skoncentrowane na emocjach są wyznacznikami destruktywnego zaangażowania w Internet.

4. Narzędzia badawcze

W badaniach zastosowano:

1) Test Użytkowania Internetu (TUI) – będący polską adaptacją Internet Addiction Test K. Young (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006). Internet Addiction Test (IAT), autorstwa K. Young, składa się z 20 pytań określających stopień, w jakim Internet wpływa na codzienne obowiązki, życie towarzyskie, produktywność, uczucia i relacje z innymi. Badany odpowiada na pytania, posługując się skalą 5-stopniową: od rzadko (1 pkt) do zawsze (5 pkt). Zakres wyników wynosi od 20 do 100 pkt. Według Young, o patologicznym użytkowaniu Internetu (uzależnieniu) świadczy wynik powyżej 80 pkt (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006). Oceny trafności zewnętrznej dokonano na podstawie korelacji pomiędzy wynikami grupy studentów badanych za pomocą TUI i Kwestionariusza Zaangażowania w Internet, opracowanego przez N. Ogińską-Bulik (2005), mierzącego symptomy zbliżone do uzależnienia od Internetu. Uzyskany wskaźnik korelacji jest statystycznie istotny i wynosi 0,66 ($p < 0,000$). Zgodność wewnętrzną testu oszacowano za pomocą współczynnika α -Cronbacha, który wynosi 0,91. Stabilność bezwzględną ustalono, obliczając korelacje (r -Pearsona) między wynikami dwukrotnych badań 52 osób, przeprowadzonych w odstępie 8 tygodni. Uzyskany wynik (0,71) jest zadowalający i wskazuje na wysoką stabilność testu;

2) Kwestionariusz Oceny Sytuacji (KOS), wersja B, K. Wrześniewskiego, A. Jakubowskiej-Wineckiej, D. Włodarczyk (Włodarczyk, 2003). Kwestionariusz służy dokonaniu oceny funkcjonowania badanej osoby w kategoriach stresu poprzez pomiar dyspozycyjnej oceny stresu. U podstaw teoretycznych narzędzia leży transakcyjna koncepcja stresu według R. S. Lazarusa i S. Folkmana, w której istotnym założeniem jest dokonywanie przez jednostkę poznawczej oceny własnych transakcji z otoczeniem. Najnowsze dane dotyczące właściwości psychometrycznych narzędzia wskazują, iż współczynnik α -Cronbacha wynosi od 0,74 do 0,87 (Włodarczyk, Wrześniewski, 2010);

3) Inwentarz Mini (Cope Carvera) – polska adaptacja Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (2009). Inwentarz jest narzędziem samooceny służącym badaniu strategii radzenia sobie ze stresem. Może być wykorzystywany do opisu funkcjonowania jednostki w tym zakresie w kategoriach względnie trwałych dyspozycji, jak również jako metoda pomiaru sytuacyjnego radzenia sobie. Do badania użyto, za zgodą autorów, wersji eksperymentalnej zbudowanej z 13 podskal. Aktualna wersja narzędzia składa się z 28 stwierdzeń pozwalających na pomiar 14 strategii radzenia sobie ze stresem. Skala ma zadowalające parametry psychometryczne (współczynnik α -Cronbacha dla całej skali wynosi 0,78).

5. Charakterystyka osób badanych

Badaniami objęto 249 studentów (117 mężczyzn, 132 kobiety) (wiek: $M = 20,1$, $SD = 1,93$), reprezentujących kierunki studiów z zakresu nauk ścisłych i humanistycznych, studentów I roku studiów dwóch największych łódzkich uczelni. Zastosowano dobór warstwowo-losowy. Badaniami objęto wszystkich studentów wylosowanych kierunków i uczelni, którzy wyrazili zgodę na uczestnictwo. Badania miały charakter zbiorowy z zachowaniem anonimowości. Osoby badane były informowane o celu badania oraz każdorazowo instruowane o sposobie wypełniania testów.

6. Wyniki badań

6.1. Charakterystyka stopnia ryzyka uzależnienia od Internetu w badanej populacji

Aby scharakteryzować stopień ryzyka uzależnienia od Internetu w badanej grupie, obliczono średnie wartości uzyskane w Teście Użytkowania Internetu (TUI) i odchylenia standardowe zarówno dla ogólnego wyniku testu, jak i dla poszczególnych czynników, uwzględniając jednocześnie płeć osób badanych. Średni wynik destruktywnego zaangażowania w Internet wynosi dla mężczyzn 36,32 ($SD = 12,76$), zaś dla kobiet 29,04 ($SD = 8,74$). Uzyskana wartość badanej zmiennej w populacji mężczyzn jest istotnie wyższa w porównaniu z grupą kobiet ($t = 5,30$; $p = 0,000$) (tab.1).

Tabela 1

Średnie uzyskane w Teście Użytkowania Internetu (TUI) w zależności od płci

Zmienna	Mężczyźni ($N = 208$)		Kobiety ($N = 192$)		t	p
	M	SD	M	SD		
Wynik ogólny TUI	36,32	12,76	29,04	8,74	5,30	0,000
Zaniedbywanie życia społecznego i zawodowego	14,38	5,57	11,11	3,40	5,66	0,000
Nadmierne używanie Internetu w wymiarze czasowym	10,93	4,14	8,80	3,71	4,28	0,000
Psychiczne zaabsorbowanie Internetem	8,97	4,03	6,97	1,10	5,05	0,000

M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe; t – test t -Studenta; p – poziom istotności.

Źródło: opracowanie własne.

Uwzględniając istniejące między płciami, istotne statystycznie, różnice zarówno w zakresie wyniku ogólnego TUI, jak i w obrębie jego podskal, stwierdzono zasadność prowadzenia odrębnych analiz dotyczących mężczyzn i kobiet.

W celu dokonania dalszej charakterystyki otrzymanych wyników TUI, ze względu na istniejącą asymetrię określoną za pomocą testu Kołmogorowa–Smirnowa ($d = 0,141$; $p < 0,01$) posłużono się metodą kwartyli, która pozwoliła na wyodrębnienie trzech grup badanych osób, uwzględniając stopień destruktynego zaangażowania w Internet, a tym samym poziom ryzyka uzależnienia od Internetu. Przyjęto, iż wyniki niskie, oznaczające niski stopień ryzyka uzależnienia od Internetu, znajdują się poniżej kwartyla pierwszego; wyniki przeciętne, oznaczające umiarkowane ryzyko uzależnienia, są umiejscowione pomiędzy kwartylem pierwszym i trzecim, zaś wyniki wysokie, oznaczające wysokie ryzyko uzależnienia, znajdują się powyżej kwartyla trzeciego (tab. 2).

Tabela 2

Stopień ryzyka uzależnienia od Internetu

Stopień ryzyka uzależnienia od Internetu	Wyniki TUI dla kobiet	<i>N</i>	%	Wyniki TUI dla mężczyzn	<i>N</i>	%
Niskie	$M < 22$	27	20,45	$M < 27$	28	23,93
Umiarkowane	$22 \leq M \leq 33$	73	55,30	$27 \leq M \leq 46$	62	52,99
Wysokie	$M > 33$	32	24,25	$M > 46$	27	23,08

Źródło: opracowanie własne.

W grupie niskiego ryzyka uzależnienia od Internetu znalazło się ponad 20% kobiet i blisko 24% mężczyzn. Ponad 50% populacji obu płci została zaklasyfikowana do grupy umiarkowanego ryzyka uzależnienia od Internetu, obejmującej użytkowników ponoszących m. in. zwiększone straty osobiste z tytułu korzystania z sieci. Osoby zagrożone wysokim ryzykiem uzależnienia od sieci stanowiły odpowiednio ponad 24% badanych kobiet oraz 23% mężczyzn.

W tab. 3 zestawiono średnie wyniki czynników składających się na ocenę sytuacji stresowej i dokonano ich porównania pomiędzy wyodrębnionymi ze względu na stopień ryzyka uzależnienia od Internetu grupami mężczyzn.

W grupie mężczyzn cechujących się najwyższym poziomem ryzyka uzależnienia od Internetu występuje największa skłonność do spostrzegania sytuacji stresujących jako zagrożenia ($M = 15,48$). Wartość uzyskanej średniej jest istotnie wyższa w odniesieniu do grupy niskiego ryzyka ($M = 11,00$) uwikłania w cyberprzestrzeń. Różnice między poszczególnymi podgrupami w zakresie postrzegania stresu jako krzywdy/straty oraz jako wyzwania okazały się nieistotne statystycznie.

Tabela 3

Porównanie dokonywanej oceny sytuacji stresowej w grupie niskiego, umiarkowanego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu – mężczyźni

Ocena sytuacji stresowej	Ryzyko uzależnienia od Internetu						<i>D</i>	<i>p</i>
	niskie (1)		umiarkowane (2)		wysokie (3)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Zagrożenie	11,00	5,99	12,76	6,49	15,48	6,67	3,47	1 < 3**
Krzywdza/Strata	4,32	2,14	4,08	2,24	5,15	2,67	1,99	ni
Wyzwanie	8,86	4,34	8,21	3,50	8,04	3,81	0,38	ni

M – średnia arytmetyczna; *SD* – odchylenie standardowe; *D* – test Duncana;

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; ni – wynik nieistotny statystycznie.

Źródło: opracowanie własne.

W trzech badanych podgrupach kobiet, podobnie jak w przypadku mężczyzn, grupa wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu okazała się najbardziej predysponowana do spostrzegania sytuacji stresowej jako zagrożenia lub krzywdy i straty. Różnice między poszczególnymi podgrupami okazały się jednak nieistotne statystycznie (tab. 4).

Tabela 4

Porównanie dokonywanej oceny sytuacji stresowej w grupie niskiego, umiarkowanego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu – kobiety

Ocena sytuacji stresowej	Ryzyko uzależnienia od Internetu						<i>D</i>	<i>p</i>
	niskie (1)		umiarkowane (2)		wysokie (3)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Zagrożenie	14,55	7,25	14,33	6,90	16,19	5,28	0,90	ni
Krzywdza/Strata	4,04	2,56	4,38	2,72	4,68	2,25	0,46	ni
Wyzwanie	5,78	3,32	7,52	3,99	7,19	3,48	2,12	ni

Oznaczenia: jak w tab. 3.

Źródło: opracowanie własne.

6.2. Radzenie sobie ze stresem a ryzyko uzależnienia od Internetu

W porównywanych trzech podgrupach mężczyzn zaobserwowano istotne statystycznie różnice w zakresie średnich wartości obrazujących poziom nasilenia poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem (tab. 5). Przeprowadzona obserwacja pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

• najniższe wyniki w zakresie strategii opartych na odwracaniu uwagi i wyładowaniu odnotowano w grupie niskiego ryzyka uzależnienia od Internetu. Uzyskane rezultaty są istotnie niższe w odniesieniu do grupy wysoce zagrożonej korzystaniem z sieci w sposób destrukcyjny;

• średnie uzyskane w obrębie strategii polegającej na zaprzestaniu działań są istotnie niższe w grupie niskiego ryzyka uwikłania w cyberprzestrzeń w porównaniu z grupą umiarkowanego i wysokiego ryzyka. Oznacza to, że osoby korzystające z sieci w sposób najbardziej zagrażający, radząc sobie ze stresem, łatwiej rezygnują z podejmowanych wysiłków służących osiągnięciu celu.

Tabela 5

Porównanie poziomu poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem w grupie niskiego, umiarkowanego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu – mężczyźni

Strategie radzenia sobie ze stresem	Ryzyko uzależnienia od Internetu						<i>D</i>	<i>p</i>
	niskie (1)		umiarkowane (2)		wysokie (3)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Aktywne radzenie sobie	5,00	1,59	4,58	1,79	4,22	1,98	1,32	ni
Planowanie	4,53	1,37	4,68	1,72	4,26	1,61	0,63	ni
Pozytywne przewarto- ściowanie	4,25	1,58	4,06	1,80	4,18	1,71	0,12	ni
Akceptacja	3,68	1,56	4,16	1,82	3,67	1,49	1,12	ni
Poczucie humoru	2,78	1,81	2,89	1,72	2,81	1,64	0,04	ni
Zwrot ku religii	1,36	1,83	1,71	1,88	2,15	1,83	1,25	ni
Poszukiwanie wsparcia u męża/partnera	2,82	1,96	3,53	2,13	3,48	2,08	1,19	ni
Poszukiwanie wsparcia u przyjaciela	3,28	1,72	3,76	2,00	3,78	1,76	0,69	ni
Odwracanie uwagi	2,71	1,84	3,14	1,88	3,78	1,99	2,19	1 < 3*
Zaprzeczanie	1,82	2,19	1,69	1,51	2,33	1,64	1,40	ni
Wyładowanie	2,18	1,78	2,90	1,69	3,44	1,97	3,51	1 < 3**
Używanie substancji psychoaktywnych	1,53	1,52	1,97	1,76	2,37	2,10	1,50	ni
Zaprzestanie działań	0,96	1,29	1,95	1,47	2,92	1,54	12,58	1 < 3*** 1 < 2**

Oznaczenia: jak w tab. 3.

Źródło: opracowanie własne.

Odmienny obraz radzenia sobie ze stresem uzyskano podczas eksploracji wyników charakteryzujących badaną grupę kobiet (tab. 6). W przeciwieństwie do mężczyzn istotnie statystycznie różnice dotyczą aktywnego radzenia sobie ze stresem, planowania, zwrotu ku religii i poszukiwania wsparcia. Grupa kobiet w najmniejszym stopniu zagrożona siecią holizmem istotnie częściej, w porównaniu z grupą wysoce zagrożoną, radzi sobie poprzez aktywne działanie, planowanie oraz stosowanie modlitwy lub medytacji.

Jednocześnie kobiety zaklasyfikowane do grupy umiarkowanego i wysokiego ryzyka rzadziej wykorzystywały strategię opartą na poszukiwaniu oraz otrzymywaniu pomocy i wsparcia od swojego męża lub partnera w stosunku do osób z grupy niskiego ryzyka uwikłania w sieć.

Tabela 6

Porównanie poziomu poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem w grupie niskiego, umiarkowanego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu – kobiety

Strategie radzenia sobie ze stresem	Ryzyko uzależnienia od Internetu						<i>D</i>	<i>p</i>
	niskie (1)		umiarkowane (2)		wysokie (3)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Aktywne radzenie sobie	5,89	1,76	5,52	1,37	4,97	1,47	2,94	1 > 3**
Planowanie	5,96	1,62	5,34	1,53	5,03	1,62	2,66	1 > 3**
Pozytywne przewarto- ściowanie	4,52	1,78	4,56	1,49	3,87	2,03	2,06	ni
Akceptacja	4,41	1,62	4,44	1,56	4,25	1,27	0,18	ni
Poczucie humoru	3,07	1,96	2,89	1,55	2,69	1,77	0,38	ni
Zwrot ku religii	3,85	2,55	3,37	2,16	2,44	2,46	2,98	1 > 3*
Poszukiwanie wsparcia u męża/partnera	5,96	1,72	4,88	2,22	4,78	1,66	3,36	1 > 2,3*
Poszukiwanie wsparcia u przyjaciela	5,55	1,42	5,26	1,74	4,91	1,55	1,17	ni
Odwracanie uwagi	4,63	1,76	4,24	1,63	4,21	1,66	0,45	ni
Zaprzeczanie	2,55	1,34	2,82	1,77	2,72	1,85	0,24	ni
Wyładowanie	3,96	1,70	3,68	1,60	3,81	1,69	0,29	ni
Używanie substancji psychoaktywnych	1,48	0,85	1,41	1,49	2,09	2,02	2,28	ni
Zaprzestanie działań	2,30	1,56	2,23	1,58	2,50	1,48	0,33	ni

Oznaczenia: jak w tab. 3.

Źródło: opracowanie własne.

6.3. Wyznaczniki ryzyka uzależnienia od Internetu

Następnym etapem prowadzonych analiz było ustalenie wyznaczników ryzyka uzależnienia od Internetu. W tym celu zastosowano metodę analizy regresji krokowej, postępującej, której użyto, poszukując także determinant poszczególnych wymiarów zmiennej zależnej. Wyniki przedstawione poniżej w tabelach stanowią podsumowanie przeprowadzonej analizy regresji krokowej. Podobnie jak w przypadku wcześniej prezentowanych rezultatów badań, ze względu na istotne różnice występujące pomiędzy płciami, poniższej analizy dokonano z uwzględnieniem podziału na mężczyzn i kobiety.

Wyznacznikami ryzyka uzależnienia od Internetu w grupie mężczyzn (tab. 7) okazały się dwie zmienne wyjaśniające łącznie 19% zmienności wyników. Należą do nich: strategia radzenia sobie ze stresem poprzez zaprzestanie działań oraz postrzeganie sytuacji stresowej w kategoriach zagrożenia. Większy udział w predykcji ryzyka uzależnienia od sieci ma zaprzestanie działań ($R^2 = 0,14$). Na podstawie uzyskanych wartości β można stwierdzić, iż im osoba intensywniej stosuje strategię radzenia sobie z sytuacjami trudnymi opartą na rezygnacji działań oraz częściej interpretuje sytuację stresową jako zagrażającą, tym bardziej narażona jest na destruktywne wykorzystywanie sieci.

Tabela 7

Wyznaczniki ryzyka uzależnienia od Internetu w grupie mężczyzn

	R^2	B	SE B	β	T	Ist. T
Radzenie sobie ze stresem przez zaprzestanie działań	0,14	2,71	0,70	0,34	3,88	0,00
Spostrzeganie sytuacji stresowej w kategoriach zagrożenia	0,19	0,40	0,17	0,20	2,36	0,02
Wartość stała	–	25,89	2,53	–	10,23	0,00
$R = 0,43$; $R^2 = 0,19$; $F = 13,18$; $p = 0,0000$; $df = 2,116$						

R^2 – współczynnik determinacji wielokrotnej; SE B – błąd; T – wartość statystyki T ; B – współczynnik β ; β – wskaźnik β ; Ist. T – poziom istotności statystyki T .

Źródło: opracowanie własne.

Analogiczna analiza przeprowadzona w grupie kobiet (tab. 8) pozwoliła na wyodrębnienie dwóch czynników mających bardzo niewielką moc predykcyjną ($R^2 = 0,08$). Są to dwie spośród strategii radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie, o większej mocy predykcyjnej, i używanie substancji psychoaktywnych. Na podstawie uzyskanych wartości β można stwierdzić, że im częściej kobieta radzi sobie ze stresem w sposób aktywny i jednocześnie rzadziej korzysta z alkoholu czy narkotyków, tym mniej narażona jest na destruktywne wykorzystywanie sieci.

Tabela 8

Wyznaczniki ryzyka uzależnienia od Internetu w grupie kobiet

	R^2	B	$SE\ B$	β	T	Ist. T
Radzenie sobie ze stresem poprzez aktywne radzenie sobie	0,04	-1,56	0,52	-0,27	-3,01	0,00
Radzenie sobie ze stresem poprzez używanie substancji psychoaktywnych	0,08	1,26	0,50	0,22	2,52	0,01
Wartość stała	–	35,54	2,77	–	12,81	0,00
$R = 0,29$; $R^2 = 0,08$; $p = 0,004$; $F = 5,88$; $df = 2,131$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

Spośród analizowanych zmiennych w badanej populacji mężczyzn rolę predykcyjną dla zaniedbywania życia społecznego i zawodowego pełnią dwa czynniki: zaprzestanie działań oraz postrzeganie sytuacji stresującej w kategoriach zagrożenia. Zmienne te wyjaśniają łącznie 21% zmienności wyników, z czego większą moc predykcyjną posiada zaprzestanie działań ($R^2 = 0,16$). Wartości β wskazują, iż im częściej badany rezygnuje z aktywności i interpretuje sytuację jako zagrażającą, tym bardziej zagrożony jest zaniedbywaniem życia społecznego i zawodowego. Szczegółowe dane zamieszczono w tab. 9.

Tabela 9

Wyznaczniki zaniedbywania życia społecznego i zawodowego w grupie mężczyzn

	R^2	B	$SE\ B$	β	T	Ist. T
Zaprzestanie działań	0,16	1,24	0,30	0,35	4,13	0,00
Spostrzeganie sytuacji w kategoriach zagrożenia	0,21	0,19	0,07	0,22	2,63	0,01
Wartość stała	–	9,50	1,09	–	8,73	0,00
$R = 0,46$; $R^2 = 0,21$; $p = 0,000$; $F = 15,39$; $df = 2,116$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

Poszukując wyznaczników zaniedbywania życia społecznego i zawodowego w grupie kobiet (tab. 10), stwierdzono występowanie jedynie dwóch zmiennych, które wyjaśniają łącznie 10% zmienności wyników, więc ich udział w predykcji nie jest znaczący. Największy udział posiada używanie substancji psychoaktywnych ($R^2 = 0,05$), a także aktywne radzenie sobie.

Wskaźniki β informują, że im niższy jest poziom wymienionej wyżej strategii radzenia sobie, tym większa istnieje możliwość niewywiązywania się z pełnionych ról społecznych i zawodowych.

Tabela 10

Wyznaczniki zaniedbywania życia społecznego i zawodowego w grupie kobiet

	R^2	B	SE B	β	T	Ist. T
Radzenie sobie ze stresem poprzez używanie substancji psychoaktywnych	0,04	0,62	0,19	-0,28	-3,21	0,00
Radzenie sobie ze stresem poprzez aktywne radzenie sobie	0,10	-0,57	0,20	-0,25	-2,86	0,00
Wartość stała	–	13,24	1,07	–	12,36	0,00
$R = 0,31$; $R^2 = 0,10$; $p = 0,001$; $F = 7,02$; $df = 2,131$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tab. 11, wyznacznikami badanego wymiaru ryzyka uzależnienia od sieci – nadmiernego używania Internetu w wymiarze czasowym w grupie mężczyzn – okazała się tylko jedna zmienna – zaprzestanie działań. Wyznacza ona zaledwie 7% wariancji zmienności wyników. Zgodnie ze znakiem wskaźnika β , im łatwiej badany rezygnuje z działań, tym intensywniej wykorzystuje sieć w wymiarze czasowym.

Tabela 11

Wyznaczniki nadmiernego używania Internetu w wymiarze czasowym w grupie mężczyzn

	R^2	B	SE B	β	T	Ist. T
Zaprzestanie działań	0,07	0,72	0,23	0,27	3,09	0,00
Wartość stała	–	9,53	0,585	–	16,28	0,00
$R = 0,28$; $R^2 = 0,07$; $p = 0,003$; $F = 9,55$; $df = 1,116$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

W przypadku nadmiernego wykorzystywania Internetu w wymiarze czasowym przez badaną grupę kobiet (tab. 12) jedynie dwa czynniki pełnią rolę predykcyjną dla tego wymiaru ryzyka uzależnienia od sieci. Są nimi dwie strategie radzenia sobie ze stresem: używanie substancji psychoaktywnych oraz zwrot ku religii, wyznaczające zaledwie 7% zmienności wyników. Jak można

wnioskować ze współczynnika β , im osoba badana chętniej sięga po substancje psychoaktywne i jednocześnie rzadziej zwraca się ku religii, tym intensywniej wykorzystuje sieć w wymiarze czasowym.

Tabela 12

Wyznaczniki nadmiernego używania Internetu w wymiarze czasowym w grupie kobiet

	R^2	B	SE B	β	T	Ist. T
Radzenie sobie ze stresem poprzez używanie substancji psychoaktywnych	0,03	0,56	0,21	0,23	2,64	0,00
Radzenie sobie ze stresem poprzez zwrot ku religii	0,07	-0,38	0,14	-0,21	-12,32	0,02
Wartość stała	–	8,97	0,57	–	15,69	0,00
$R = 0,26$; $R^2 = 0,07$; $p = 0,010$; $F = 4,73$; $df = 2,131$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

Kolejnym analizowanym wymiarem destruktywnego użytkowania sieci było psychiczne zaabsorbowanie Internetem. W badanej populacji mężczyzn (tab. 13) istotnymi zmiennymi wyjaśniającymi w sumie 21% zmienności wyników są dwa czynniki: zaprzestanie działań oraz spostrzeganie sytuacji stresowej w kategoriach zagrożenia. Większy udział w predykcji posiada radzenie sobie ze stresem poprzez zaprzestanie działań ($R^2 = 0,14$). Współczynniki β pozwalają stwierdzić, że im bardziej badani mężczyźni wykorzystują wskazaną wcześniej strategię, a także im bardziej skłonni są spostrzegać sytuację stresową jako zagrażającą, tym większe jest ich emocjonalne zaabsorbowanie siecią.

Tabela 13

Wyznaczniki psychicznego zaabsorbowania Internetem w grupie mężczyzn

	R^2	B	SE B	β	T	Ist. T
Radzenie sobie ze stresem poprzez zaprzestanie działań	0,14	0,78	0,22	0,31	3,61	0,00
Spostrzeganie sytuacji stresowej jako zagrożenie	0,21	0,17	0,05	0,28	3,28	0,00
Wartość stała	–	5,22	0,79	–	6,63	0,00
$R = 0,46$; $R^2 = 0,21$; $p = 0,000$; $F = 15,54$; $df = 2,116$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

Następnym etapem analiz było odnalezienie czynników determinujących psychiczne zaabsorbowanie Internetem w grupie kobiet (tab. 14). Wyodrębniono dwie zmienne mające znaczenie wyjaśniające dla zmiennej zależnej. Są nimi dwie spośród strategii radzenia sobie ze stresem: jedna polega na poszukiwaniu i otrzymywaniu wsparcia płynącego ze strony przyjaciół/przyjaciela, druga sprowadza się do rezygnacji z działań służących osiągnięciu wyznaczonego celu – zaprzestania działań. Zmienne te wyjaśniają łącznie 10% wariancji zmienności wyników. Znak wskaźnika β jest podstawą do wnioskowania, że im mniej chętnie jednostka jest skłonna do poszukiwania wsparcia, a chętniej zaprzestaje działań, tym bardziej emocjonalnie angażuje się psychicznie w aktywność w cyberprzestrzeni.

Tabela 14

Wyznaczniki psychicznego zaabsorbowanie Internetem w grupie kobiet

	R^2	B	$SE\ B$	β	T	Ist. T
Radzenie sobie ze stresem poprzez poszukiwanie wsparcia u przyjaciela	0,05	-0,33	0,10	-0,27	-3,23	0,00
Radzenie sobie ze stresem poprzez zaprzestanie działań	0,10	0,21	0,10	0,16	2,23	0,01
Wartość stała	–	8,06	0,59	–	13,76	0,00
$R = 0,32$; $R^2 = 0,10$; $p = 0,005$; $F = 8,12$; $df = 2,131$						

Oznaczenia: jak w tab. 7.

Źródło: opracowanie własne.

7. Dyskusja

Z uzyskanych rezultatów wynika, iż mężczyźni znajdujący się w grupie najwyższego ryzyka uzależnienia od Internetu charakteryzowali się największą skłonnością do „spostrzegania sytuacji stresujących jako zagrożenia”. W badanych podgrupach kobiet stwierdzono podobną tendencję, jednak wartość różnicy między średnimi okazała się nieistotna statystycznie. Opisujący obraz percepcji sytuacji stresowej znajduje odzwierciedlenie w literaturze. R. Poprawa wskazywał w swoich badaniach na fakt, iż uzależnienie od Internetu dodatnio koreluje z wysokimi wynikami w zakresie odczuwanego stresu, przy czym współzmiennność wyników była znacznie silniejsza w grupie mężczyzn (Poprawa, 2006).

Uwzględniając strategie radzenia sobie ze stresem, stwierdzono, iż u mężczyzn, w grupie o najwyższym poziomie zaangażowania w Internet, istotnie

częściej wykorzystywane są trzy spośród analizowanych sposobów radzenia sobie: „odwracanie uwagi”, „wyładowanie” i „zaprzestanie działań”. Osoby te, radząc sobie ze stresem, nie tylko nie koncentrują się na sytuacji stresującej, lecz przenoszą swoją uwagę w zupełnie inny obszar pozbawiony czynnika stresogenego. Ponadto mają skłonność do ujawniania negatywnych emocji, a także łatwiej zaprzestają podejmowania starań służących osiągnięciu celu.

Odmienny obraz radzenia sobie ze stresem uzyskano w badanej populacji kobiet. W grupie najsilniej zaangażowanej w korzystanie z sieci do najrzadziej wykorzystywanych strategii należały: „aktywne radzenie sobie ze stresem”, „planowanie”, „zwrot ku religii” oraz „poszukiwanie wsparcia w osobie męża lub partnera”.

Odnosząc powyższe rezultaty do istniejących badań, można posłużyć się wynikami uzyskanymi w obszarze uzależnienia od hazardu. Występują tu podobieństwa, dotyczące strategii opartych na unikaniu problemu oraz skoncentrowanych na emocjach, szczególnie w męskiej części badanych populacji (Bergevin i in., 2006). Zbieżność obserwacji można także dostrzec, analizując strategie wykorzystywane przez alkoholików, których cechuje rzadkie stosowanie metod opartych na pozytywnym przewartościowaniu, aktywnym radzeniu sobie lub intensyfikacji praktyk religijnych na rzecz wykorzystywania metod polegających na zaprzestaniu działań, co utrudnia utrzymanie abstynencji i zmniejsza skuteczność terapii (Chodkiewicz, 2005).

Poszukując wśród sposobów percepcji sytuacji stresowej i metod radzenia sobie ze stresem determinant ogólnie rozumianego ryzyka uzależnienia od Internetu, stwierdzono, iż w grupie mężczyzn wyznacznikami badanej zmiennej niezależnej okazały się dwie zmienne – strategia radzenia sobie ze stresem: „zaprzestanie działań” oraz „spostrzeganie sytuacji w kategoriach zagrożenia”. W grupie kobiet istotnymi czynnikami predykcyjnymi były: „używanie substancji psychoaktywnych” oraz „niestosowanie aktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem”.

Uwzględniono także poszczególne wymiary ryzyka uzależnienia od Internetu. W populacji mężczyzn rolę predykcyjną zaniedbywania życia społecznego i zawodowego pełniły te same czynniki, jak w przypadku wyniku ogólnego: „zaprzestanie działań” oraz „spostrzeganie sytuacji stresowej w kategoriach zagrożenia”. W grupie kobiet zaobserwowano dwa predykatory mające znaczenie dla badanego wymiaru: „używanie substancji psychoaktywnych” i ponownie „niestosowanie aktywnych form radzenia sobie”. Determinanty te jedynie w 10% wyjaśniały zmienność wyników zmiennej zależnej.

Poszukując wyznaczników kolejnego wymiaru ryzyka uzależnienia od sieci – nadmiernego używania Internetu w wymiarze czasowym – w badanej populacji mężczyzn stwierdzono istnienie pojedynczego czynnika o znaczeniu predykcyjnym: „strategii radzenia sobie ze stresem opartej na zaprzestaniu działań”. W grupie kobiet determinantami okazały się dwie zmienne: „używanie substan-

cji psychoaktywnych” oraz „niekorzystanie z praktyk religijnych” jako sposobu poradzenia sobie z trudnościami.

Ostatnim analizowanym wymiarem zmiennej zależnej było „psychiczne zaabsorbowanie Internetem”. W populacji mężczyzn istotnymi zmiennymi wyjaśniającymi w sumie 21% zmienności wyników było ponownie: „zaprzestanie działań” oraz „spostrzeganie sytuacji stresowej w kategoriach zagrożenia”. W grupie kobiet wśród determinant znalazło się „zaprzestanie działań” oraz „niekorzystanie ze wsparcia w osobie przyjaciela”.

Wymienione wyżej wyznaczniki nadmiernego zaangażowania w sieć, szczególnie strategie radzenia sobie oparte na rezygnacji oraz percepcja sytuacji jako potencjalnego zagrożenia, są zbieżne z charakterystyką osób uwikłanych w korzystanie z Internetu zaproponowaną przez E. Hornowską. Na stworzony przez badaczkę obraz składały się takie cechy, jak m. in.: nieśmiałość, poczucie zagrożenia, skłonność do rezygnacji i poddawania się, pesymistyczne nastawienie, skłonność do izolowania się (H o r n o w s k a, 2003).

Podsumowując, można stwierdzić, iż spostrzeganie stresu, jak również stosowane metody radzenia sobie z nim, mogą mieć wpływ na poziom zaangażowania w Internet, choć niewątpliwie o całokształcie funkcjonowania w sieci decyduje wiele innych istotnych czynników (M a j c h r z a k, O g i ń s k a-B u l i k, 2010).

Bibliografia

- Bergevin T., Gupta R., Derevensky J., Kaufman F. (2006), *Adolescent Gambling: Understanding the Role of Stress and Coping*, „Journal of Gambling Studies”, **2**, 195–208.
- Chantal S. M., Gupta R., Derevensky J. (2006), *Anxiety and Social Stress Related to Adolescent Gambling Behavior and Substance Use*, „Journal of Child and Adolescent Substance Abuse”, **4**, 55–74.
- Chodkiewicz J. (2005), *Predyktory ukończenia terapii mężczyzn i kobiet uzależnionych od alkoholu*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, **1**, 39–45.
- Cooper M. L., Frone M. R., Russell M., Mudar P. (1995), *Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **69**, 990–1005.
- Davis R. A., Flett G. L., Besser A. (2002), *Validation of new scale measuring problematic Internet use: implication for pre-employment screening*, „CyberPsychology and Behavior”, **5**, 331–345.
- Griffiths M., (2003) *Internet gambling: Issues, concerns and recommendations*, „CyberPsychology and Behavior”, **6**, s. 557–568.
- Hornowska E. (2003), *Temperamentalne uwarunkowania zachowania*, Bogacki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
- Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (2009), *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie*, Wydawnictwo Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Ko Ch., Yen J., Chen Ch., Chen S., Wu K., Yen Ch. (2006), *Tridimensional Personality of Adolescents with Internet Addiction and Substance Use Experience*, „Canadian Journal Psychiatry”, **14**, 887–894.

- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2006), *Zachowania ryzykowne związane z cyberprze-strzeżeniem*, [w:] N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo WSHE, Łódź, 59–78.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od Internetu*, Wydawnictwo AHE, Łódź.
- Ogińska-Bulik N. (2004), *Psychologia nadmiernego jedzenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Ogińska-Bulik N. (2005), *Osobowościowe uwarunkowania nadużywania Internetu*, „Acta Universitatis Lodziensis”, Folia Psychologica 9, 3–15
- Ogińska-Bulik N. (2006), *Użytkowanie Internetu przez dzieci i młodzież – ryzyko uzależnienia i wyznaczniki psychologiczne*, [w:] N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo WSHE, Łódź, 79–109.
- Ogińska-Bulik N. (2009), *Osobowość typ D: teoria i badania*, Wydawnictwo WSHE, Łódź.
- Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od czynności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Pohorecky L. A. (1991), *Stress and alcohol interaction: An update of human research*, „Alcoholism: Clinical and Experimental Research”, 3, 438–459.
- Poprawa R. (2006), *W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu*, [w:] M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*, Wydawnictwo PWSZ, Elbląg, 113–124.
- Poprawa R. (2007), *Charakterystyka problematycznego używania Internetu wśród polskich internautów*, [w:] M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Architektura komunikacyjna Sieci*, Instytut Informatyki Stosowanej PWSZ, Elbląg, 35–49.
- Whang L. S.-M., Lee S., Chang G. (2003), *Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet Addiction*, „Cyberpsychology and Behavior”, 2, 143–150.
- Włodarczyk D. (2003), *Ocena stresu jako element zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem po zawale serca*, [w:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 119–133.
- Włodarczyk D., Wrześniewski K. (2010), *Kwestionariusz Oceny Stresu*, „Przegląd Psychologiczny”, 53 (4), 479–466.

Paweł Majchrzak, Martyna Kaflik-Pieróg

Stress and coping with stress and excessive involvement in Internet

The present study investigated the extent to which strategies of coping with stress and perception of stress determine the extent of usage of the Internet measured with Young's Internet Addiction Scale. Analysis were conducted on a data set of 249 students. Different groups of variables determine pathological Internet use in male and female population. In the first group the factors explaining a variation of the dependent variable were: behavioral disengagement and perception of a situation as a threat. In the female group 2 strategies of coping with stress explained dependent variable: using psychoactive substance and non-use of an active coping.

Keywords: stress, coping with stress, involvement in Internet (stress, radzenie sobie ze stresem, zaangażowanie w Internet).