

## **Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym**

Projekt realizowany ze środków funduszu rozwiązywania problemów hazardowych  
pozostających w dyspozycji ministra właściwego do spraw zdrowia



**KATOLICKI  
UNIwersYTET  
LUBELSKI**  
JANA PAWŁA II | **KUL** 1918

---

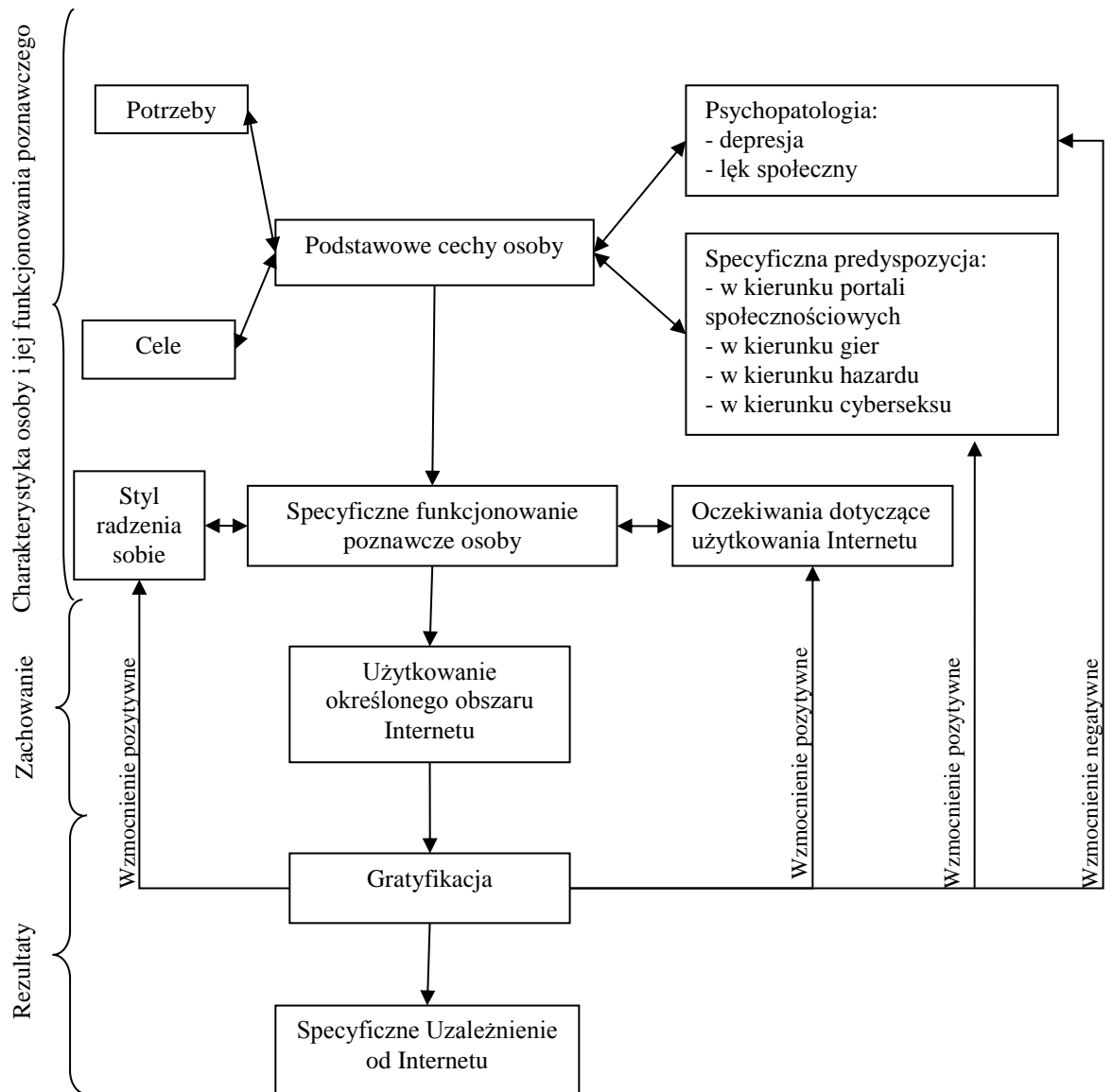
## **Wprowadzenie**

Internet obecnie stał się integralnym elementem życia społecznego. Coraz więcej osób nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez dostępu do niego. Jednakże oprócz ułatwiania i przyspieszania możliwości kontaktu między osobami, Internet jest również źródłem różnorodnych problemów i trudności. W szczególności w sytuacji nadmiernego korzystania z niego. W literaturze przedmiotu funkcjonują następujące terminy odnoszące się do tego zjawiska: patologiczne używanie Internetu, nadużywanie Internetu, kompulsywne używanie Internetu, zaburzenie kontroli impulsów, nadmierne korzystanie z Internetu oraz dysfunkcyjne korzystanie z Internetu (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2015; Yellowlees, Marks, 2007). W definicji tego uzależnienia podkreśla się kwestię utraty kontroli nad używaniem Internetu, nadmiernej ilości czasu spędzanego przed ekranem, a co za tym idzie negatywnego wpływu użytkowania Internetu na sferę fizyczną, psychiczną, interpersonalną, społeczną (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2015). Akcentuje się negatywny wpływ uzależnienia na funkcjonowanie osoby w tych sferach (Brand, Laier, Young, 2014; Ebeling-Witte, Frank, Lester, 2007; Juza, Kloc, 2012). Ponadto należy zwrócić uwagę, iż zgodnie z badaniami Morahan-Martin (2005) szacuje, że w populacji internautów odsetek uzależnionych od sieci waha się od 6 do 13%. W Korei szacuje się, że około 2% osób w wieku 6–19 lat jest uzależnionych od Internetu, na Tajwanie jest uzależnionych 6% studentów college'u (Chou, Hsiao, 2000), w Chinach zaś prawie 14% nastolatków zdiagnozowano w ten sposób. W Finlandii niecałe 2% młodzieży w wieku między 12 a 18 lat jest uzależnione od Internetu (Kaltiala-Heino, Lintonen i Rimpela, 2004). Ponadto wyniki badań przeprowadzonych w ramach międzynarodowego projektu EU Kids Online ([www.eukidsonline.net](http://www.eukidsonline.net)) z udziałem 25 krajów należących do Unii Europejskiej pokazały niepokojącą skalę zjawiska uzależnienia od Internetu. W badaniach na polskiej próbie 805 dzieci w wieku 11–16 lat (Kirwil, 2011) wykazano, że u 9% badanych dzieci wystąpiły

wszystkie wymienione objawy uzależnienia, czyli niejedzenie i niespanie, nieudane próby kontroli czasu spędzanego w Internecie, uczucie braku przy niemożliwości korzystania z Internetu, brak czasu dla rodziny i znajomych oraz zaniebywanie obowiązków, bezcelowe surfowanie po Internecie. Występowanie pojedynczych symptomów zgłosiło od 18 do 38% z przewagą chłopców. Natomiast 41% dzieci nie wskazało u siebie żadnych z podanych objawów uzależnienia od Internetu. W porównaniu z Europą, gdzie średnio 30% badanych dzieci wskazywało występowanie u siebie pojedynczych lub więcej symptomów uzależnienia, w Polsce odsetek tych osób wyniósł 23%. Należy jednak zwrócić uwagę, iż zgodnie z badaniami Poprawy (2010) istnieje istotny związek między nasileniem problematycznego użytkowania Internetu, a aktywnością związaną z poszukiwaniem kontaktów, korzystaniem z czatów oraz for dyskusyjnych w grupie dzieci, młodzieży oraz osób w okresie wczesnej dorosłości. Dlatego też niektórzy badacze postulują, iż w przypadku uzależnienia od Internetu można wydzielić specyficzny jego podtyp, jakim jest uzależnienie od portali społecznościowych (Andreassen, Pallesen, 2014).

W tym kontekście należy zwrócić uwagę, iż rozwijając model behawioralno-poznawczy Davisa (2009) Brand, Young i Laier (2014) zaproponowali model uogólnionego uzależnienia od Internetu oraz model specyficznego uzależnienia od Internetu. Przy czym specyficzny model uzależnienia jest związany przede wszystkim z określonymi treściami jakie można znaleźć w Internecie (np. portale społecznościowe, pornografia, gry komputerowe, portale społecznościowe, itp.). Aktywność użytkownika nie jest rozproszona, a skupiona na konkretnych obszarach w sieci. Poza tym niektóre treści (np. pornografia, gry komputerowe) mogą być pozyskiwane również poza Internetem. Ważnym elementem w tym przypadku jest gratyfikacja związana z dostępem do tych treści. Zgodnie z tym modelem uzależnienie od portali społecznościowych, jako specyficzny rodzaj uzależnienia od Internetu

zależy od koincydencji czynników osobowościowych, poznawczych, środowiskowych oraz od potrzeb i celów działania jednostki. Schemat modelu przedstawiono na rysunku 1.



Rysunek 1. Model powstawania specyficznego uzależnienia od Internetu.

### Uzależnienie od portali społecznościowych na przykładzie Facebooka

W kwestii uzależnienia od portali społecznościowych należy w pierwszej kolejności wziąć pod uwagę, że na całym świecie jest ponad milion użytkowników Facebooka, co

wskazuje, że oddziaływanie tego portalu jest bardzo silne (Błachnio, Przepiórka i Rudnicka, 2013). Według badań (PewResearchCenter, 2014) ludzie spędzają coraz więcej czasu na Facebooku, w grupie 1,597 użytkowników Facebooka 70% z nich korzystało z Facebooka kilka razy dziennie. Biorąc pod uwagę, że uzależnienie od Internetu jest wyzwaniem dla współczesnego społeczeństwa (Cheng i Yee-lam Li, 2014) nadmierne korzystania z Facebooka zaczyna również budzić powszechne zainteresowanie i niepokój. Ten trend wyraźnie widać we wzrastającej liczbie publikacji dotyczącej tej tematyki (Błachnio, Przepiórka i Pantic, 2015; Kuss i Griffiths, 2011).

Dlatego też w odpowiedzi na fascynację i ogromną popularność portalu społecznościowego, jakim jest Facebook, w ostatnim czasie w literaturze (zob. Kuss, Griffiths, 2011; Błachnio, Przepiórka, Pantic, 2015) pojawiło się pojęcie „uzależnienie od Facebooka”. Definiowane jest jako nadmierne zaangażowanie, które zakłóca codzienne aktywności i relacje interpersonalne. Najnowsze badania wskazują na negatywne konsekwencje utraty kontroli nad czasem spędzonym na portalach społecznościowych (Błachnio i Przepiórka, 2015). Można wyróżnić trzy fazy uzależnienia od Facebooka: wycofanie, pogorszenie i polepszenie, euforia. Osoby, które nadmierne korzystają z Facebooka, odczuwają niepokój i dyskomfort, kiedy nie mogą się zalogować do portalu. Występujący obniżony stan afektywny ma znaczący wpływ na funkcjonowanie osoby w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej (Elphinston i Noller, 2011; Andreassen i Pallesen, 2014).

W dotychczasowych badaniach wskazano zmienne osobowości, które współwystępowały z uzależnieniem od Facebooka; wśród nich były to wysoki poziom neurotyzmu, niska sumienność (Seidman, 2012; Błachnio i Przepiórka, 2016), niski poziom stabilności emocjonalnej (Błachnio i Przepiórka, 2016), narcyzm (Bergman, Fearington, Davenport i Bergman, 2011), niskie poczucie wartości (Błachnio, Przepiórka i Rudnicka,

2016), nieśmiałość (Orr i in., 2009). Osoby, które nadmiernie korzystają z Internetu, jak i z Facebooka uzyskują niższe wyniki na wymiarze otwartość na doświadczenia, a także w poziomie orientacji pozytywnej (Błachnio i Przepiórka, 2016). Wykazano także, że niewystarczające zasoby zapewniające samokontrolę mogą mieć związek z nadmiernym korzystaniem z Facebooka. Gdy osoby mają niską samokontrolę i orientację na emocje negatywne w sytuacji porażki ich korzystanie z czasem staje się problemowe (Błachnio i Przepiórka, 2015). Uzyskano także wyniki wskazujące, że cechy związane z biologicznym funkcjonowaniem osoby (wieczorowość w przeciwieństwie do ranności) są związane z uzależnieniem od Facebooka (Błachnio, Przepiórka, Díaz-Morales, 2015). Jeśli chodzi o wymiar społeczny, warto wspomnieć o paradoksalnym efekcie potrzeby prywatności. Wykazano, że relacja pomiędzy potrzebą prywatności i nadmiernym korzystaniem z Facebooka jest ujemnie istotna w przypadku wprowadzenia mediatora samotność. Z jednej strony potrzeba prywatności może chronić przed nadmiernym korzystaniem z Facebooka, ale z drugiej wysoki poziom potrzeby prywatności jest związany z samotnością, a osoby samotne są bardziej narażone na nadmierne korzystanie z Facebooka (Błachnio, Przepiórka, Boruch i Bałakier, 2016).

Brakuje natomiast badań pokazujących, jak funkcjonowanie emocjonalne łączy się z uzależnieniem od Facebooka. W tym projekcie przez funkcjonowanie emocjonalne rozumiemy inteligencję emocjonalną, tendencję do ruminacji i odczuwanie lęku.

Jak wynika z badań, tendencja do ruminacji wiąże się z depresją (Balsamo, Carlucci, Sergi, Klein Murdock i Saggino, 2015), uzależnieniem od alkoholu i narkotyków (Willem, Bijttebier, Claes, Vanhalst i Raes, 2014), zaburzeniami kompulsywno-obsesyjnymi (Dar i Iqbal, 2015). Ponadto, osoby o wysokiej tendencji do ruminacji należały do grupy osób uzależnionych od gier komputerowych (Li i Wang, 2013).

Z kolei inteligencja emocjonalna definiowana jest jako zdolność spostrzegania i wyrażania emocji, ich rozumienia i wykorzystywania oraz kierowania nimi w celu wspierania rozwoju jednostki (Mayer i Salovey, 1990). Ludzka zdolność przystosowania się i radzenia sobie w życiu zależy od zintegrowanego funkcjonowania umiejętności emocjonalnych i racjonalnych. W ramach kompetencji inteligencji emocjonalnej wyróżnia się: zdolność trafego spostrzegania, oceniania i wyrażania emocji, zdolność do korzystania z emocji podczas myślenia, zdolność rozumienia informacji o znaczeniu afektywnym i posługiwanie się nią oraz zdolność regulowania emocji. W literaturze wskazuje się, że niski poziom inteligencji emocjonalnej wiąże się z przemocą i agresją, przerywaniem nauki z powodu nieprzystosowania społecznego i braku integracji, przestępczością wśród młodzieży, depresją i samobójstwem oraz uzależnieniem od alkoholu i narkotyków (Konrad i Hendi, 2002).

Lęk jest rodzajem nieukierunkowanego pobudzenia, które następuje po spostrzeżeniu zagrożenia (Öhman, 2005). We wcześniejszych badaniach wykazywano, że ten wymiar funkcjonowania emocjonalnego może mieć związek z uzależnieniami od mediów. Wskazywano na przykład, że lęk i stres mogą być predykatorem uzależnienia od Internetu (Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafian, Nor, Griffiths, 2016). Natomiast niektórzy autorzy wskazywali na związek intensywnego korzystania z Facebooka i poziomem lęku społecznego (Shaw, Timpano, Tran, Joormann, 2015).

Jak pokazują badania, uzależnienie od Internetu ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne jednostki. Brakuje informacji na temat powiązań zdrowia fizycznego i mentalnego z nadmiernym korzystaniem z portali społecznościowych. Na przestrzeni ostatnich lat panowało przekonanie, że nadmierne korzystanie z portali społecznościowych może być związane z problemami zdrowia psychicznego. Niedawne wyniki wskazują na współzależność między depresją a uzależnieniem od Facebooka (Błachnio, Przepiórka, Pantic, 2015). Depresja może być charakteryzowana przez dwa symptomy: anhedonię i

obniżony nastrój. Dodatkowo stres odgrywa kluczową rolę w powstawaniu depresji (Bianchi, Schonfeld, Laurent, 2014).

Na podstawie wcześniejszych badań można postawić następujące hipotezy badawcze:

H1: Uzależnienie od Facebooka jest powiązane z niskim poziomem inteligencji emocjonalnej

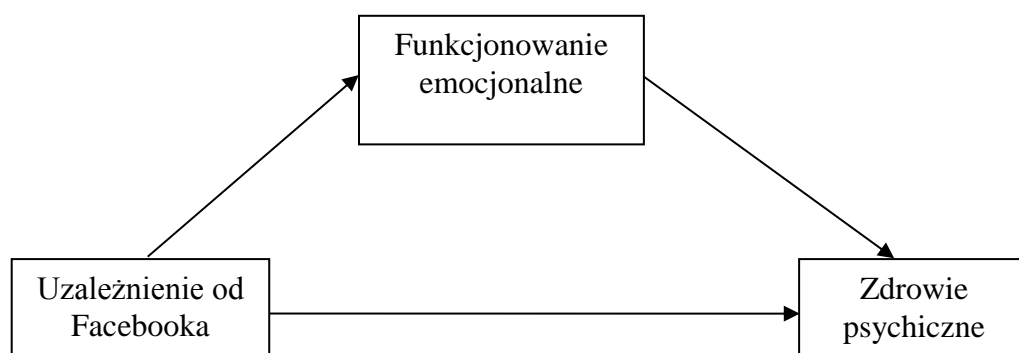
H2: Uzależnienie od Facebooka łączy się z wysokim natężeniem lęku

H3: Uzależnienie od Facebooka wiąże się z wysoką tendencją do ruminacji

H4: Uzależnienie od Facebooka ma związek z obniżonym poziomem zdrowia psychicznego

H5: Funkcjonowanie emocjonalne jest mediatorem pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a zdrowiem psychicznym

Problem uzależnienia od portali społecznościowych i jego wpływu na osobę wymaga dokładnych badań i jest problemem wartym eksploracji z uwagi na merytoryczne i praktyczne aspekty. W celu odpowiedzi na pytanie o skalę zjawiska uzależnienia i jego wpływu na zdrowie przeprowadzono badania wśród starszych adolescentów i młodych dorosłych, którzy stanowią najbardziej liczną grupę użytkowników Facebooka. Model powiązań między zmiennymi przedstawiono na rysunku 2.



Rysunek 2. Model powiązań pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a funkcjonowaniem emocjonalnym i zdrowiem psychicznym (opracowanie własne)



## Opis badań własnych

### Osoby badane i procedura

W badaniu wzięły udział 1622 osoby (uczniowie szkół średnich i studenci), 69% badanych stanowiły kobiety. Osoby badane były w wieku  $M=21.25$ ,  $SD=4.56$ . Na podstawie listy szkół wskazanych przez Kuratorium Oświaty na terenie miast wylosowano (za pomocą funkcji losującej w Excelu) po 10 szkół i po 6 uczelni wyższych z podziałem na prywatne i publiczne z każdego miasta wybranego do badania. Do udziału w badaniach zostali zaproszeni uczniowie losowo wybranych szkół na poziomie liceum oraz uczelni wyższych na terenie kilku głównych miast w Polsce: Lublin ( $N=400$ ), Szczecin ( $N=400$ ), Warszawa ( $N=422$ ) i Białystok ( $N=400$ ). Podstawowym warunkiem uczestnictwa w badaniu było bycie uczniem szkoły ponadgimnazjalnej lub studentem szkoły lub uczelni na terenie danego miasta, a także posiadanie i korzystanie z konta na Facebooku. W badaniu wzięły udział osoby powyżej 16 r.ż, czyli takie, które spełniały warunek wieku, aby założyć konto na Facebooku. Badania były oparte na zasadzie dobrowolnego udziału. Uczestnicy byli zapewnieni o anonimowości udzielonych przez nich odpowiedzi. Ankiety zostały przeprowadzone w wersji papierowej w małych grupach osobowych przed zajęciami lub podczas lekcji wychowawczych. Uczestnicy zostali zapewnieni o anonimowym charakterze prowadzonych badań oraz otrzymali jasne instrukcje wypełniania kwestionariuszy. Wypełnienie badań trwało około 20 minut. Badania były realizowane osobiście przez wskazany w projekcie zespół.

## Narzędzia badawcze

Badani wypełniali baterię testów psychologicznych, które pozwoliły zdiagnozować stopień problematycznego korzystania z Facebooka. Metody były tak dobrane, żeby móc oszacować powiązania ze zdrowiem na kilku wymiarach: fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym. Badania były prowadzone przez zespół projektowy, który swoimi kompetencjami i doświadczeniem badawczym zapewnił pomyślną realizację badań.

Do pomiaru uzależnienia od Facebooka użyto następującego narzędzia badawczego:

1) **Kwestionariusz uzależnienia od Facebooka** (*Facebook Intrusion Scale*) (Elphinston and Noller, 2011) utworzony na podstawie komponentów uzależnień behawioralnych i skali patologicznego korzystania z telefonów komórkowych. Składa się z 8 twierdzeń (np. Nie jestem w stanie ograniczyć korzystania z Facebooka), do których osoby badane mają za zadanie ustosunkować się na 7-stopniowej skali od 1 - zupełnie się nie zgadzam do 7 - całkowicie się zgadzam. Kwestionariusz był wykorzystywany w wielu badaniach także na próbach polskich (por. Błachnio, Przepiórka, Pantic, 2015).

Do pomiaru funkcjonowania emocjonalnego zastosowano następujące narzędzia badawcze:

1) **Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE** (Jaworowska, Matczak, 2001) służy do pomiaru inteligencji emocjonalnej, rozumianej jako zdolność do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem. Składa się z 33 pozycji o charakterze samoopisowym, których prawdziwość w stosunku do własnej osoby badany ocenia na pięciostopniowej skali.

2) **Kwestionariusz Ruminacji** (Baryła, Wojciszke, 2005) przeznaczony jest do mierzenia indywidualnych różnic w częstoci nawracania niechcianych, negatywnych myśli na temat

własnej osoby i świata społecznego. Na KR składają się dwie skale po 10 pozycji – Skala Ruminacji o Sobie oraz Skala Ruminacji o Świecie Społecznym.

3) **Inwentarz Stanu i Cechy Lęku** (State/Trait Anxiety Inventory – STAI) Spielbergera (polska adaptacja: Sosnowski, Wrześniewski, 1983) do pomiaru nasilenia lęku jako cechy i jako stanu. STAI składa się z dwu podskal, z których jedna (X-1) służy do pomiaru lęku-stanu, a druga (X-2) - lęku-cechy. Pytania składające się na obie skale umieszczone są po obu stronach jednego arkusza testowego. Każda podskala składa się z 20 pozycji, na które badany odpowiada wybierając jedną z czterech skategoryzowanych odpowiedzi.

Do pomiaru zdrowia psychicznego został użyty kwestionariusz:

1) **Kwestionariusz Ogólnego Stanu Zdrowia (GHQ-28)** według D. Goldberga (polska adaptacja: Makowska, Merecz, 2001). Skala oprócz wyniku ogólnego ma cztery skale: symptomy somatyczne; niepokój, bezsenność; zaburzenia funkcjonowania i symptomy depresji. Pozwala na wyłonienie osób, których stan psychiczny uległ czasowemu lub długookresowemu załamaniu w wyniku doświadczanych trudności, problemów lub na skutek choroby psychicznej oraz takich, u których występuje istotne ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego.

## **Wyniki**

Statystyki opisane użytych narzędzi badawczych:

W Tabeli 1. przedstawiono statystyki opisowe mierzonych zmiennych. Średnia uzależnienia od Facebooka dla całej próby wynosiła  $M=2,83$ ,  $SD=1,31$ . Statystyki kolejnych zmiennych: inteligencja emocjonalna  $M=117,86$ ,  $SD=15,85$ , Lęk  $M=43,53$ ,  $SD=9,47$ , objawy somatyczne  $M=2,33$ ,  $SD=0,51$ , zaburzenia funkcjonowania  $M=2,07$ ,  $SD=0,60$ , objawy depresji  $M=2,33$ ,  $SD=0,75$ , ruminacja  $M=2,95$ ,  $SD=0,75$ .

Tabela 1. Statystyki opisowe mierzonych zmiennych

N=1571 zmiennie	Min	Max	Średnia	Odchylenie standardowe
Uzależnienie od Facebooka	1,00	7,00	2,83	1,31
Inteligencja emocjonalna	33,00	162,00	117,86	15,85
Lęk	20,00	74,00	43,53	9,47
Depresja	1,00	4,43	2,33	0,75
Ruminacja	1,00	5,75	2,95	0,75
Objawy somatyczne	1,00	4,00	2,33	0,51
Funkcjonowanie	1,00	4,00	2,07	0,61

### Korelacje między zmiennymi

Tabela 2. przedstawia korelacje między zmiennymi. Uzależnienie od Facebooka było istotnie statystycznie dodatnio powiązane z lękiem, zaburzeniem funkcjonowania i ruminacją (czyli rozpamiętywaniem negatywnych emocji). Innymi słowy korzystanie z Facebooka w sposób problemowy wiąże się z wysokim poziomem lęku i rumiancji. Osoby uzależnione od Facebooka gorzej funkcjonują i gorzej radzą sobie z codziennymi obowiązkami.

Tabela 2. Korelacje między zmiennymi

	1	2	3	4	5	6	7
1. Uzależnienie od Facebooka		0,002	0,176***	,030	,260***	,041	,216***
2. Inteligencja emocjonalna	,002		-,279***	,022	-,123***	,044	-,174***
3. Lęk	,176***	-,279***		,044	,335***	,091***	,380***
4. Depresja	,030	,022	,044		,037	,318***	-,018
5. Ruminacja	,260***	-,123***	,335***	,037		,094***	,238***
6. Objawy somatyczne	,041	,044	,091***	,318***	,094***		,143***
7. Zaburzenia funkcjonowania	,216***	-,174***	,380***	-,018	,238***	,143***	

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

### W poszukiwaniu predyktorów uzależnienia od Facebooka

W celu pokazania predyktorów uzależnienia od Facebooka wykonano analizę regresji (Tabela 3.), w pierwszym kroku włączono wiek, natomiast w drugim zmienne z zakresu funkcjonowania psychologicznego respondentów czyli inteligencję emocjonalną, lęk, objawy somatyczne, zaburzenie funkcjonowania, depresję i ruminację.

Tabela 3. Wyniki analizy regresji

Zmienne	Krok 1 Beta	Krok 2 Beta
wiek	-0,050	-0,037
Inteligencja emocjonalna		,065*
Lęk		0,065*
Depresja		0,026
Ruminacja		0,213***
Objawy somatyczne		-0,023
Zaburzenia funkcjonowania		0,144***

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

Wiek okazał się nieistotnym predyktorem uzależnienia od Facebooka. Po włączeniu pozostałych zmiennych model okazał się być istotny statystycznie ( $R^2=0,097$ , zmiana  $R^2=0,95$ ,  $F(6,1388)=24,322$ ,  $p<0,001$ ). Istotnymi pozytywnymi predyktorami problematycznego uzależnienia od Facebooka okazały się inteligencja emocjonalna ( $\beta=0,06$ ,  $p=0,019$ ), lęk ( $\beta=0,06$ ,  $p=0,029$ ), ruminacja ( $\beta=0,21$ ,  $p=0,001$ ) i zaburzenie funkcjonowania ( $\beta=0,14$ ,  $p=0,001$ ).

### Charakterystyka osób uzależnionych od Facebooka

Kolejnym krokiem analiz był podział osób badanych ze względu na poziom uzależnienia od Facebooka (Tabela 4.). Osoby badane zostały przydzielone do 4 grup na podstawie uzyskanych przez nich wyników w Skali Uzależnienia od Facebooka. Grupa 1

stanowiły osoby nieuzależnione z najniższymi wynikami. Grupa 2 osoby korzystające z Facebooka w sposób umiarkowany. Grupa 3 grupa osób, którą można uznać za grupę ryzyka. Grupa 4 osoby z najwyższymi wynikami, które można uznać za osoby korzystające z Facebooka problematycznie.

Tabela 4. Podział na grupy w zależności od poziomu uzależnienia od Facebooka

	N=1622	%	wiek M (SD)*	% kobiet
Grupa nieuzależniona	725	44,7	20,00 (1,62)	71,4
Użytkownicy umiarkowani	666	41,1	21,65 (5,13)	68,4
Grupa ryzyka	139	8,6	21,25 (4,11)	70,5
Grupa uzależniona	48	3,0	20,83 (4,36)	66,7

\* M – średnia, SD odchylenie standardowe

Największą grupę stanowią osoby nieuzależnione i użytkownicy umiarkowani. Grupa uzależniona to 3,0% badanej populacji, natomiast kolejne 8% stanowią osoby z grupy ryzyka. We wszystkich czterech grupach kobiety stanowiły ok. 70%.

W Tabeli 5 przedstawiono średnie i odchylenia standardowe mierzonych zmiennych w czterech grupach. Ponieważ grupy są nierównoliczne obliczono test nieparametryczny Kruskala-Wallisa, aby pokazać różnice między grupami jeśli chodzi o badane wymiary. Test K-W oparty jest na rangach, ale dla czytelności w tabeli zaprezentowano średnie. Najwyższy poziom lęku, ruminacji i zaburzeń w funkcjonowaniu uzyskano w grupie osób uzależnionych.

Tabela 5. Średnie i odchylenia standardowe mierzonych zmiennych w czterech grupach

Grupy użytkowników Facebooka	Inteligencja emocjonalna M (SD)*	Lęk M (SD)	Depresja M (SD)	Ruminacja M (SD)	Objawy somatyczne M (SD)	Funkcjonowanie M (SD)
Grupa nieuzależniona	118,14 (17,11)	41,95 (9,71)	2,34 (0,82)	2,79 (0,75)	2,32 (0,53)	1,96 (0,57)
Użytkownicy umiarkowani	117,54 (16,70)	44,56 (9,05)	2,30 (0,68)	2,99 (0,69)	2,32 (0,47)	2,12 (0,60)
Grupa ryzyka	119,19 (14,65)	45,89 (8,71)	2,40 (0,65)	3,30 (0,74)	2,38 (0,49)	2,31 (0,64)
Grupa uzależniona	118,97 (19,48)	47,62 (9,05)	2,48 (0,74)	3,69 (0,80)	2,41 (0,61)	2,36 (0,78)
test Kruskala-Wallisa	4,53	53,44***	6,81	99,48***	3,65	54,34***

\* M – średnia, SD odchylenie standardowe

\*\*\* $p < .001$

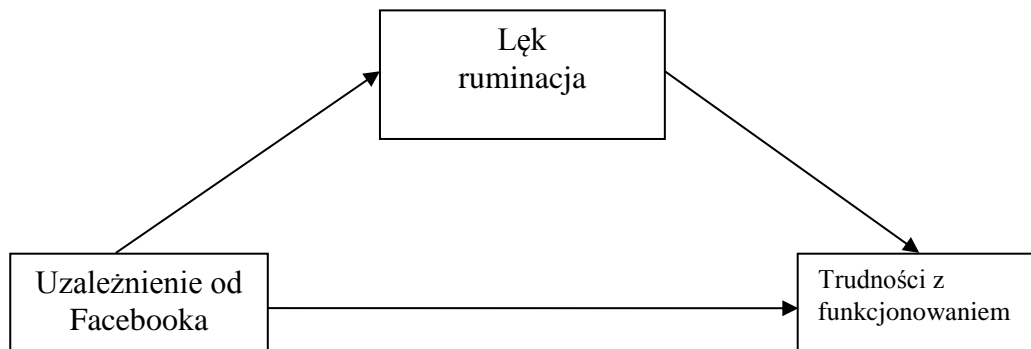
## **Wnioski**

Głównym celem projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie uzależnienia od portali społecznościowych, a w szczególności uzależnienia od Facebooka. Postawiono nacisk na wykazanie powiązań między funkcjonowaniem emocjonalnym osoby a nasileniem uzależnienia od Facebooka oraz jego powiązań ze zdrowiem psychicznym. W literaturze brakuje badań skupiających się na funkcjonowaniu emocjonalnym osób będących w grupie ryzyka uzależnieniem od Facebooka. W niniejszym projekcie wybraliśmy trzy aspekty związane z funkcjonowaniem emocjonalnym, a mianowicie inteligencja emocjonalna, lęk, tendencja do ruminacji jako skłonności do martwienia się i przeżywania negatywnych emocji. W badaniu potwierdzono zakładany model przedstawiony na rysunku 2.

W przedstawionych badaniach grupa uzależniona to 3,0% badanej populacji. Według naszej wiedzy takie statystyki w Polsce nie były wcześniej publikowane, ale można tu przywołać wcześniejsze badania w Polsce nad innymi uzależnieniami behawioralnymi, które wskazują, że w zależności od badania uzależnienie od Internetu dotyka w Polsce od 2% (Poprawa, 2011b), 5% (Juczyński, Chodkiewicz, Pisarski, 2004), aż do 4-10% w badaniach Półtorak (2004).

Na podstawie wcześniejszych badań (np. Błachnio, Przepiórka, & Díaz-Morales, 2015) zakładano, że wiek będzie istotnym predyktorem uzależnienia od Facebooka, jednak wyniki przeprowadzonych badań nie potwierdziły tego założenia, wskazując że wszyscy użytkownicy niezależnie od wieku mogą być narażeni na problematyczne korzystanie z Facebooka, a w konsekwencji na skutki jakie to korzystanie niesie. Być może brak wpływu wieku wiąże się z tym, że badania były wykonane wśród młodych osób, a więc była mała rozpiętość wiekowa. W przyszłości badania warto przeprowadzić także na próbie starszych użytkowników.

W badaniach wykazano, że uzależnienie od Facebooka wiąże się z wysokim poziomem lęku i gorszym funkcjonowaniem w życiu i radzeniem sobie z codziennymi obowiązkami, a także z wysokim poziomem ruminacji, czyli rozpamiętują negatywne emocje.



Rysunek 2. Model uzależnienia od Facebooka na podstawie badań własnych

Wyniki wcześniejszych badań wskazywały, że lęk i stres mogą być predyktorami uzależnienia od Internetu (Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafian, Nor, Griffiths, 2016). Ponadto wykazano, że osoby o wysokiej tendencji do ruminacji należały do grupy osób uzależnionych od gier komputerowych (Li i Wang, 2013). Te związki zostały też potwierdzone w zaprezentowanych badaniach. Jednak nie wszystkie relacje zostały potwierdzone, bowiem zaskakujące jest to, że nie uzyskano istotnych różnic jeśli chodzi o poziom odczuwanych symptomów depresji, na co wskazywały poprzednie badania (Błachnio, Przepiórka, Pantic, 2015). W kolejnych badaniach warto sprawdzić ten związek np. z wykorzystaniem innych metod.

Z kolejnych analiz uzyskano podobne rezultaty do powyższych, a mianowicie najwyższy poziom lęku, ruminacji i zaburzeń w funkcjonowaniu uzyskano w grupie osób uzależnionych. Można zatem powiedzieć, że osoby używające Facebooka w sposób problemowy słabiej funkcjonują na wymiarach emocjonalnych, mają większy problem z radzeniem sobie z emocjami negatywnymi, a także gorzej funkcjonują w życiu codziennym. Warto także zauważyć, że osoby zagrożone uzależnieniem od Facebooka uzyskały



podwyższone wyniki na tych wymiarach. Osoby te powinny zostać objęte działaniami prewencyjnymi, ponieważ można przypuszczać, że w przyszłości znajdą się w grupie osób uzależnionych.

Przeprowadzone badania pokazały, że zdrowie psychiczne, zwłaszcza wymiar emocjonalny (lęk i ruminacja), a także funkcjonowanie i radzenie sobie w życiu są silnie związane z problematycznym uzależnieniem od Facebooka. W dotychczasowych doniesieniach w literaturze światowej można było zauważyć znaczącą lukę, jeśli chodzi o wyniki pokazujące jak funkcjonowanie emocjonalne łączy się z uzależnieniem od Facebooka. Jednak te związki wydają się być kluczowe do pełnego zrozumienia fenomenu nadmiernego korzystania z Facebooka. Wyniki są istotne zarówno dla psychologów, pedagogów, psychiatrów, a także wszystkich tych, którzy pracują z osobami uzależnionymi od portali społecznościowych. W kolejnych badaniach warto kontynuować ten wątek w celu lepszego zrozumienia zjawiska. Rekomenduje się przeprowadzenie kolejnych badań z uwzględnieniem zmiennych związanych z funkcjonowaniem społecznym, zwłaszcza rodzinnym.

### **Literatura cytowana**

- Andreassen, C. S., Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. Balsamo, Carlucci, Sergi, Klein Murdock i Saggino, 2015
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Klein Murdock, K., & Saggino, A. (2015). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relation between Co-Rumination and Depression in Young Adults. *Plos ONE*, 10(10), 1-14. doi:10.1371/journal.pone.0140177

- Baryła, Wojciszke (2005). Skala ruminacji. *Studia Psychologiczne*, 43, 5-22.
- Bergman, S. M., Farrington, M. E., Davenport, S. W., Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 706-711.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., Laurent, E. (2014). Is burnout a depressive disorder? A reexamination with special focus on atypical depression. *International Journal of Stress Management*, 21(4), 307–324. doi:10.1037/a0037906
- Błachnio, A., Przepiórka, A. & Díaz-Morales, J., F. (2015). Facebook Use and Chronotype: Results of a Cross-Sectional Study. *Chronobiology International*, 1-5. 10.3109/07420528.2015.1083998.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. & Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*. 10.1016/j.eurpsy.2015.04.002.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. & Rudnicka, P. (2013). Psychological Determinants of Using Facebook: A Research Review, *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(11), 775-787. 10.1080/10447318.2013.780868.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. (2016). Personality and Positive Orientation in Internet and Facebook Addiction. An Empirical Report From Poland, *Computers in Human Behavior*,
- Błachnio, A., Przepiórka, A., (2015). Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction. *Psychiatric Quarterly*. 10.1007/s11126-015-9403-1
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Boruch, W., Bałakier, E., (2016). Styles of Self-Presentation, Privacy, and Loneliness as Predictors of Facebook Use in Young Users, *Personality and Individual Differences*, 94, 26-31.

- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2015). Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań 1995–2011. *Psychologia Społeczna*, 9 4 (31) 378–395.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rudnicka, P. (2016). Narcissism and Self-Esteem as Predictors of Dimensions of Facebook Use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296-301.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers In Human Neuroscience*, 8
- Cheng, C., Li, A.Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. doi:10.1089/cyber.2014.0317.
- Chou, C., Hsiao, M.C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65–80
- Dar, K. A., & Iqbal, N. (2015). Worry and rumination in generalized anxiety disorder and obsessive compulsive disorder. *The Journal Of Psychology: Interdisciplinary And Applied*, 149(8), 866-880. doi:10.1080/00223980.2014.986430
- Davis, R.A. (2001). A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, Internet use, and personality. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 713-716. doi:10.1089/cpb.2007.9964
- Elphinston, R., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 631–5. doi:10.1089/cyber.2010.0318
- Jaworowska A., Matczak A. (2001). Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Juczyński Z., Chodkiewicz J., Pisarski, A. (2004). Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia dzieci i młodzieży. Niepublikowany raport z badań. Łódź: Miejski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień.
- Juza, S., Kloc, T. (2012). Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży. *Innowacje psychologiczne*, 1(1). 9-27.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 years old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 1(12), 89–96
- Kirwil, L. (2011). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9–16 lat i ich rodziców*. Warszawa: SWPS – EU Kids Online – PL.
- Konrad, S. & Hendi, C. (2002). *Inteligencja emocjonalna*. Katowice: Videograf.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among chinese adolescents. *Children And Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.  
doi:10.1016/j.chilyouth.2013.05.021
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among chinese adolescents. *Children And Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.  
doi:10.1016/j.chilyouth.2013.05.021
- Makowska Z., Merecz D. (2001). Ocena zdrowia psychicznego na podstawie badań kwestionariuszami Davida Goldberga. Podręcznik dla użytkowników kwestionariuszy GHQ-12 i GHQ-28. Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź.

- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 337-340
- Öhman, A. (2005). Strach i lęk z perspektywy ewolucyjnej, poznawczej i klinicznej. W: Lewis, M., Haviland-Jones, J.M. *Psychologia emocji*, 719-744, Gdańsk: GWP.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, doi:10.1007/s11469-015-9628-0
- Pew Research Center (2012). Internet user demographics. Retrieved July 14, 2015, from <http://www.pewinternet.org/data-trend/teens/internet-user-demographics/>
- Poprawa, R. (2011b). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193–216
- Półtorak, A. (2004). Osobowość i dobrostan psychiczny a uzależnienie od Internetu. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii.
- Salovey, P., Mayer, D., J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9( 3) 185-211.
- Seidman, G. (2012). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54, 402–407.

Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers In Human Behavior*, 48575-580.

doi:10.1016/j.chb.2015.02.003

Sosnowski, T., Wrześniewski K. (1983). Polska adaptacja inwentarza STAI do badania stanu i cechy lęku. *Przegląd Psychologiczny*, 26, 393-412.

Willem, L., Bijttebier, P., Claes, L., Vanhalst, J., & Raes, F. (2014). The cross-temporal associations between rumination subtypes and substance use in adolescence: Exploring the moderating role of gender. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 36(1), 143-154. doi:10.1007/s10862-013-9373-2

Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?.

*Computers In Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. doi:10.1016/j.chb.2005.05.004