



MARZENA KOWALUK-ROMANEK

Korzystanie z internetu a poziom lęku i radzenie sobie ze stresem uczniów w okresie adolescencji

Use of the Internet and the Level of Anxiety and Dealing with Stress of Students during the Adolescence Period

Doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Zakład Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej, Polska

Streszczenie

Dzięki urządzeniom mobilnym, „życie w sieci” stało się dla przeciętnego nastolatka jedną z głównych form strukturalizowania czasu. Oferta internetu jest niezwykle bogata, wręcz nieograniczona. Wirtualny świat otwiera przed młodym człowiekiem nowe perspektywy poznania, przyciąga kolorami, obrazami, możliwością łatwej komunikacji bez wychodzenia z domu. Wraz ze wzrostem popularności internetu rosną również obawy związane z jego nadmiernym lub niewłaściwym użytkowaniem. Zaprezentowane w niniejszym artykule badania własne dowodzą, że uczniowie nadużywający internetu mają wyższy poziom lęku-cechy i częściej doświadczają lęku-stanu w porównaniu do swoich rówieśników. Są bardziej skłonni do spostrzegania jako zagrażających takich sytuacji, w których podlegają ocenie lub doświadczają porażki. W sytuacjach trudnych radzą sobie ze stresem, głównie koncentrując się na emocjach oraz poszukując wsparcia społecznego.

Słowa kluczowe: nadużywanie internetu, adolescencja, lęk-cecha, lęk-stan, dyspozycyjne i sytuacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem

Abstract

Thanks to mobile devices “on-line life” has become for an average teenager one of the main forms of structuring time. The Internet's offer is very rich, simply unlimited. The virtual world opens before a young man or woman new perspectives of cognition, attracts him or her with colours, images, easiness with which he or she can communicate without leaving home. Together with increased popularity of the Internet there is increased concern about its excessive or inappropriate use. Studies presented in this article are a clear proof that students abusing the Internet have a higher level of anxiety-characteristic and more often experience an anxiety-state than their peers. They are more prone to consider situations where they are evaluated or experience a defeat as threatening. In difficult situations they deal with stress by focusing on emotions and seeking social support.

Keywords: Internet abuse, adolescence, anxiety-characteristic, anxiety-state, dispositional and situational methods of dealing with stress

Wstęp

Dynamika rozwoju sfery informatycznej i medialnej we współczesnym świecie zmienia dotychczasowe formy funkcjonowania człowieka na co dzień. Przykładem tego zjawiska jest internet, który stał się częścią naszego życia we wszystkich jego aspektach. Jest on nie tylko źródłem i przekaznikiem informacji, ale również narzędziem poznawania i formowania otaczającej nas rzeczywistości. Młode pokolenie zdecydowanie przewyższa swoich rodziców w opanowaniu nowości technicznych. Już małe dzieci umiejętnie wiodą palcem po dotykowym ekranie urządzenia. Starsze intuicyjnie posługują się wchodzącymi na rynek nowymi modelami telefonu czy tabletu. Internet stał się nieodłącznym elementem życia młodych ludzi, niezbędnym do nauki, rozrywki i komunikacji. W środowisku młodzieży panuje przekonanie: „jeśli nie ma cię w sieci, to nie istniejesz”. Życie w wirtualnym świecie stało się dla przeciętnego nastolatka jedną z głównych form strukturalizowania czasu. Ogólnopolskie badania „Nastolatki 3.0” (2017), wykazały, że:

1. Średni wiek inicjacji internetowej to 9 lat i 7 miesięcy. Wraz z wiekiem respondentów wzrasta długość czasu spędzanego w cyberprzestrzeni.
2. Nastąpiło mocne przesunięcie z komputera stacjonarnego do telefonii mobilnej jako medium łączności z internetem.
3. Zdecydowana większość nastolatków deklaruje regularne korzystanie z internetu (jest w miarę możliwości stale online).
4. Internet dla nastolatków to aksjomat aktywności i percepcji rzeczywistości,
5. Edukacja internetowa najczęściej odbywa się samodzielnie, bez kontroli rodzica.
6. W badanej populacji zaobserwowano bardzo częste i wyraźne symptomy nawyku i uzależnienia od internetu. Dziewczęta wykazują częściej symptomy uzależnienia emocjonalnego, natomiast chłopcy – behawioralnego.
7. Internet to dla młodego pokolenia głównie komunikacja i rozrywka, w mniejszym stopniu edukacja.
8. Większość badanych była świadkiem różnych form przemocy słownej w internecie. Stosunkowo duży odsetek nastolatków jest ofiarą agresji internetowej.

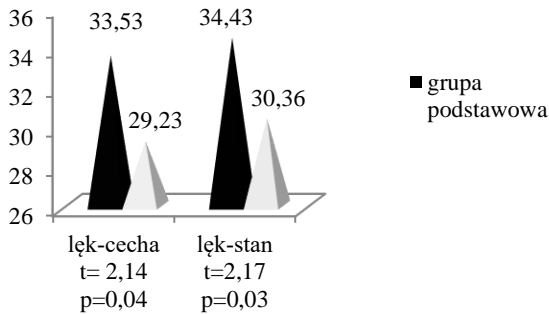
Badania własne

Celem przeprowadzonych badań była próba odpowiedzi na pytanie: Czy i w jaki sposób nadużywanie internetu wpływa na poziom lęku oraz sposoby radzenia sobie ze stresem przez uczniów klas VI–VIII?

Dwuetapowe badania przeprowadzono za pomocą metody sondażu diagnostycznego. W pierwszym etapie (wstępnym) wyłoniono dwie 30-osobowe grupy uczniów. Grupę podstawową stanowili uczniowie nadmiernie korzystający z internetu (ponad 20 godzin tygodniowo), zaś porównawczą – ich rówieśnicy. Stara-

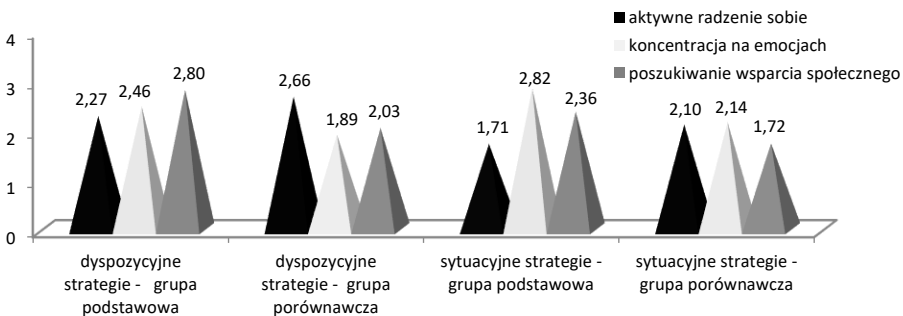
no się, by badane grupy były równoważne pod względem płci i wieku. Na dalszym etapie badań wykorzystano sprawdzone pod względem rzetelności i trafności narzędzia badawcze: Inwentarz Stanu i Cechy Lęku dla Dzieci STAIC (Jaworowska, 2005) oraz skalę Jak Sobie Radzisz? (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

Badania przeprowadzone za pomocą Inwentarza Stanu i Cechy Lęku dla Dzieci STAIC wykazały, że między grupami zachodzą istotne statystycznie różnice zarówno w skali lęk-cecha, jak i lęk-stan (zob. rys. 1). Uczniowie nadużywający internetu przejawiają zdecydowanie większe od swoich rówieśników z grupy porównawczej skłonności do spostrzegania szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako niebezpiecznych i reagowania na nie lękiem. Można u nich zaobserwować tendencje do odbierania jako zagrażające takich okoliczności, w których podlegają ocenie lub doświadczają porażki. Częściej niż rówieśnicy zaznają lęku-stanu – lęku aktualnie odczuwanego, reakcji w danej chwili na trudną sytuację.



Rysunek 1. Poziom lęku-cechy i nasilenie lęku-stanu u badanych nastolatków

Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 2. Dyspozycyjne i sytuacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem

Źródło: opracowanie własne.

Istotne statystycznie różnice między grupami odnotowano również w większości dyspozycyjnych i sytuacyjnych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych (zob. rys. 2). Pomiar dyspozycyjnych strategii wykazuje, iż uczniowie nadmiernie korzystający z internetu w standardowej sytuacji trudnej (impreza, na którą zaproszeni zostali wszyscy poza samym badanym) częściej niż ich rówieśnicy radzą sobie ze stresem, poszukując wsparcia społecznego ($t = 2,87$; $p = 0,005$) oraz koncentrując się na emocjach ($t = 2,32$; $p = 0,02$). W sytuacyjnym radzeniu sobie ze stresem (podana przez siebie sytuacja trudna) w grupie tej odnotowano nasilone zachowania także związane z koncentracją na emocjach ($t = 2,97$; $p = 0,004$) i poszukiwaniem wsparcia społecznego ($t = 2,17$; $p = 0,03$). Uczniowie nadużywający internetu w opisywanych przez siebie sytuacjach trudnych najczęściej wymieniali: hejtowanie (26,7%), ośmieszanie (23,3%), izolowanie i odrzucenie (20,0%) przez rówieśników i inne osoby. Nie stwierdzono natomiast istotnych statystycznie różnic między badanymi grupami w najbardziej pożądanym sposobie – aktywnym radzeniu sobie ze stresem. Oznacza to, że obie grupy nie różnią się pod względem częstotliwości i nasilenia stosowania tego typu zachowań.

Podsumowanie

Internet ewoluuje, zmieniają się sposoby korzystania z niego, a co za tym idzie – zmianie podlegają też konsekwencje bycia użytkownikiem. Przegląd dotychczasowych doniesień empirycznych pozwala na stwierdzenie, że badacze nie zawsze są zgodni co do konsekwencji używania tego narzędzia. Wykorzystywane w sposób przemyślany i odpowiedzialny, może stać się wartościowym narzędziem uczenia się, budować pozytywne relacje, rozwijać umiejętność współdziałania i zdrowej rywalizacji.

Wraz ze wzrostem popularności internetu rosną także obawy związane z jego niewłaściwym lub nadmiernym użytkowaniem. W niektórych przypadkach korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli i mieć negatywny wpływ na życie. Trudno obwiniać o problemy samą technologię, jaką jest internet. Zazwyczaj u podłoża nadużywania leżą bardziej złożone i kompleksowe problemy. Jest to wynik działania wielu czynników jednocześnie: specyficznych cech samego internetu jako medium, czynników związanych z sytuacją życiową danej osoby czy czynników osobowościowych.

Zaprezentowane w niniejszym artykule badania własne dowodzą, że uczniowie nadmiernie korzystający z internetu zdecydowanie różnią się od swoich rówieśników pod względem lęku. Mają wyższy poziom lęku-cechy i częściej doświadczają lęku-stanu. Są bardziej skłonni do spostrzegania jako zagrażających takich sytuacji, w których podlegają ocenie lub doświadczają porażki. W sytuacjach trudnych radzą sobie ze stresem, głównie koncentrując się na emocjach oraz poszukując wsparcia społecznego. Tradycyjnie największe zna-

czenie przypisuje się strategiom aktywnego radzenia sobie, widząc w nich główne źródło skutecznego zmagania się ze stresem. Tymczasem uzyskane przez nastolatków z grupy podstawowej wyniki wskazują na dominację sposobów radzenia sobie polegających na obniżaniu napięcia i łagodzeniu emocji.

Lęk jako cecha odnosi się do indywidualnej różnicy między ludźmi, która dotyczy sposobu reagowania na otaczający ich świat. Człowiek nim „dotknięty” jest bardzo podatny na spostrzeganie obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających, reaguje na nie stanami lęku nieproporcjonalnie silnymi do wielkości faktycznego niebezpieczeństwa. Z kolei lęk jako stan jest chwilową reakcją człowieka na stresującą lub trudną sytuację. Cechuje go subiektywne, świadome przeżywanie napięcia i niepokoju wraz z pojawieniem się objawów fizjologiczno-behawioralnych. Stan ten jest zmienny – może pojawiać się i znikać, trwać dłużej lub krócej w zależności od sytuacji. Przyczyny lęku są złożone i wielorakie, dotyczą uwarunkowań psychofizycznych i rodzinnych dziecka, czynników specyficznych dla środowiska rówieśniczego i szkolnego (Borecka-Biernat, 2006, s. 105–106).

Kratzer i Hegerl (2008, s. 82), jak i Morahan-Martin (2010, s. 145) u osób patologicznie użytkujących internet stwierdzili symptomy innych chorób, m.in. zaburzeń lękowych. Zaburzenia te odnotowano u 27 na 30 badanych. Odwołując się do wyników badań własnych, trudno stwierdzić, czy nadużywanie internetu jest przyczyną lęku, czy też lęk powoduje nadmierne korzystanie z tego medium. Nie sposób określić jednoznacznie kierunku przyczynowo-skutkowego.

W przypadku nastolatków problemy z internetem splatają się z problemami wieku dorastania. Oferta wirtualnego świata jest niezwykle bogata, wręcz nieograniczona – napór informacji, ich wielość i szybkość utrudniają planowaną aktywność. Jest to medium chaotyczne i nieuporządkowane, czasami nieprzewidywalne, mogące oferować swoistą „drogę na skróty”. Tutaj łatwiej nawiązać kontakty, łatwiej się zaprezentować i określić swoją tożsamość, łatwiej wygrywać i mieć osiągnięcia. W okresie dojrzewania narasta bunt wobec dorosłych, ważną rolę odgrywa grupa rówieśnicza, którą można znaleźć w internecie. Chęć zaistnienia, akceptacji w takiej grupie może się wydawać ważniejsza niż relacje z rodziną lub jakakolwiek inna aktywność. Portale społecznościowe lansują obowiązujące trendy, dostarczają wzorców postępowania, rozbudzają konsumpcyjne apetyty, popularyzują modę na dorosłość. Osoby poznane wyłącznie w świecie wirtualnym mają coraz większy bezpośredni wpływ na młode osoby w kreowaniu stosunku do istotnych kwestii.

Wiek adolescencji charakteryzuje się nie do końca wykształconą umiejętnością przewidywania i związaną z tym zwiększoną skłonnością do zachowań ryzykownych. Przemoc w internecie nie jest fenomenem odizolowanym od innych sfer życia społecznego. Styczność nastolatków z agresją słowną jest już zjawiskiem globalnym i nasila się wraz z częstotliwością korzystania z internetu.

Bycie hejtowanym, odrzuconym, izolowanym, nadmierne oglądanie filmów, granie w gry, w których wyrządza się krzywdę drugiej osobie, może wywoływać agresję i stany lękowe u odbiorcy. Ich wpływ jest tym silniejszy, im dłuższy jest czas oglądania/grania, hejtowania/ośmieszania i im młodszy jest widz (Gentile, Reimer, Nathanson, Walsh, Eisenmann, 2014).

Badacze wykazują, że u osób częściej i dłużej korzystających z internetu wzrasta poziom stresu w życiu codziennym (Batorski, 2006; Kraut i in., 2002). Może to wynikać z tego, że „bycie w sieci” pozostawia mało czasu na inne aktywności, powodując generalizację percepcji stresu. Badania Moody’ego (2001, s. 400) sugerują, że wraz ze wzrostem ilości czasu spędzanego w sieci wzrasta poziom samotności emocjonalnej, obniża się natomiast poziom samotności społecznej. Aplikacje internetowe (komunikatory i serwisy społecznościowe) zastępują nastolatkom kontakt telefoniczny, poszerzają też i zmieniają przestrzeń i formy interakcji. Osoba angażująca się tylko w kontakty sieciowe może nie mieć już czasu na bezpośrednie silne więzi. Pojawia się problem ograniczenia elementu osobistego w relacjach z innymi. Nie i Erbring (2002) poszukiwali związku między ilością czasu spędzanego w internecie a intensywnością kontaktów „twarzą w twarz”. Okazało się, że im więcej czasu badani spędzali w internecie, tym mieli słabszy kontakt ze swoimi najbliższymi z realnego życia.

Lavoie i Pychyl (2001) podają, że dysfunkcjonalne korzystanie z internetu może wynikać z traktowania go jako strategii radzenia sobie z problemami. Dla wielu nastolatków wirtualny świat jest formą rozrywki oraz ucieczki od sytuacji stresowych. Davis, Gordon, Flett i Besser (2002) twierdzą, iż nadużywanie sieci to niekonstruktywna forma radzenia sobie, która w konsekwencji prowadzi do zwiększenia poziomu stresu w życiu osoby.

Wpływ internetu na ogólny dobrostan młodego człowieka jest bardzo złożony i trudno o jednoznaczny werdykt, czy ma charakter pozytywny, czy negatywny. Wszystko zależy od tego, jakie mamy motywacje, co robimy w sieci, z czego rezygnujemy i jak długo z niej korzystamy. Internet sam w sobie nie jest zagrożeniem, jest groźny jedynie dla tych, którzy nie potrafią selekcjonować, poddają się biernie natłokowi różnych danych płynących z wielu źródeł. „Bycie w sieci” staje się ryzykowne w określonym kontekście – zależy od kompetencji medialnych młodego człowieka, jego zachowań w trudnych i niebezpiecznych sytuacjach oraz od zachowania się i działania osób trzecich. Zadaniem osób dorosłych jest wprowadzenie dzieci w nowe przestrzenie społeczne. Przewodnictwem to powinno polegać na kontroli, wyjaśnianiu, segmentowaniu nowych treści i znaczeń. Niezbędna jest powszechna edukacja medialna – prowadzenie szeregu działań na rzecz popularyzacji idei bezpiecznego i twórczego wykorzystywania internetu – dotycząca konsekwencji podejmowanych zachowań ryzykownych, ukierunkowana na nabywanie kompetencji cyfrowych na wszystkich poziomach tj. informatycznym, informacyjnym i funkcjonalnym.

Literatura

- Batorski, D. (2006). Korzystanie z Internetu – przemiany i konsekwencje dla użytkowników. W: Ł. Jonak, P. Mazurek, M. Olcoń, A. Przybylska, A. Tarkowski, J. Zając (red.), Re: *internet – społeczne aspekty medium. Polskie konteksty i interpretacje* (s. 119–151). Warszawa: Wyd. Akademickie i Profesjonalne.
- Borecka-Biernat, D. (2006). *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych. Psychospołeczne uwarunkowania*. Prace Psychologiczne LVIII. Wrocław: Wyd. UWr.
- Davis, R.A., Gordon, L., Flett, D., Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345.
- Gentile, D.A., Reimer, R.A., Nathanson, A.I., Walsh, D.A., Eisenmann, J.C. (2014). Protective Effects of Parental Monitoring of Children’s Media Use. A Prospective Study. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 479–484.
- Jaworowska, A. (2005). *STAIC – Inwentarz Stanu i Cechy Lęku dla Dzieci. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: PTP.
- Kratzer, S., Hegerl, U. (2008). Is „Internet Addiction” a Disorder of Its Own? A Study on Subjects with Excessive Internet Use. *Psychiatrische Praxis*, 35(2), 80–83.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Lavoie, J.A., Pychyl, T.A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Highway: A Web-based Survey of On-line pro Crastination, Attitudes and Emotion. *Social Science Computer Review*, 19, 431–444.
- Moody, E.J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 393–401.
- Morahan-Martin, J. (2010). Problematic Internet Use: Research Trends and Theories. W: A. Błachnio, A. Przepiórka, T. Rowiński (red.), *Internet in Psychological Research* (s. 133–148). Warszawa: Wyd. UKSW.
- Nie, N.H., Erbring, L. (2002). Internet and Society: A Preliminary Report. *It & Society*, 1(1), 275–283.
- Raport z badania Nastolatki 3.0 (2017). Warszawa: NASK. Pobrane z: <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/wydarzenia/wydarzenia-2017/684.Pokolenie-30-w-swiecie-wirtualnym-i-realnym-raport-z-badan-NASK.html> (20.05.2018).