

Związek między symptomami lęku i depresji, a uzależnieniem od portali społecznościowych: rola preferencji komunikacji przez Internet i lęku przed pominięciem

Portale społecznościowe to wirtualne platformy zrzeszające użytkowników Internetu, na których internauci mają okazję stworzyć swoje indywidualne konta i profile, wchodzić w interakcje z innymi użytkownikami oraz w oparciu o współdzielone zainteresowania nawiązywać nowe znajomości. Wśród osób korzystających z Internetu znajduje się około 2 miliardów użytkowników portali społecznościowych. Co więcej, prognozuje się, że ze względu na wzrost popularności urządzeń mobilnych oraz internetowych serwisów społecznościowych liczba ta będzie rosła. Jednakże wraz z rozpowszechnieniem portali społecznościowych w ostatnich latach, rośnie także liczba doniesień naukowych wskazujących, iż nadmierne korzystanie z tych platform może prowadzić do doświadczania symptomów tradycyjnie związanych z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych.

Uzależnienie od portali społecznościowych jest uznawane za przykład uzależnienia behawioralnego. Objawy tego zaburzenia związane są ze stałym zaabsorbowaniem dotyczącym korzystania z portali społecznościowych, korzystaniem z portali społecznościowych w celu zmiany lub wywołania pożądanego nastroju, potrzebą spędzania coraz większej ilości czasu na portalach społecznościowych, pogorszeniem samopoczucia, nerwowością, doświadczaniem niepokoju lub irytacji w sytuacji braku dostępu do portali społecznościowych, nieskutecznymi próbami ograniczenia korzystania, a także doświadczaniem negatywnych konsekwencji (np. problemów w pracy lub w szkole oraz konfliktów z rodziną i przyjaciółmi) z powodu stałego i nadmiernego angażowania się w korzystanie z portali społecznościowych.

Modele teoretyczne wyjaśniające proces odpowiedzialny za uzależnienie podkreślają rolę określonych zaburzeń, w tym lęku i depresji w rozwoju uzależnienia od portali społecznościowych. Wspomniane modele postulują, iż uzależnienie do portali społecznościowych może być rozumiane jako rezultat nieskutecznej regulacji emocjonalnej, dysfunkcyjnej strategii radzenia sobie oraz/lub zniekształceń poznawczych wśród osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Głównym ograniczeniem poprzednich badań nad proponowanymi modelami jest to, że miały one charakter pojedynczych badań poprzecznych. Wobec tego trudno jest o uprawnione wnioskowanie na temat charakteru relacji pomiędzy tymi zaburzeniami. Brak jest zatem wystarczających dowodów empirycznych na temat trajektorii rozwoju nałogowego korzystania z portali społecznościowych, które są niezbędne do naukowego rozpoznania tego uzależnienia. Co więcej, uzależnienie od portali społecznościowych może być rozumiane jako wynik interakcji pomiędzy czynnikami predysponującymi do zaburzenia (np. podatność osób doświadczających zaburzeń psychicznych, takich jak lęk czy depresja), a czynnikami pośredniczącymi, które są związane z przekonaniem na temat korzystania z Internetu, czy też reakcjami emocjonalnymi na spostrzeganą sytuację społeczną danej osoby. W związku z tym, iż uzależnienie od portali społecznościowych jest zjawiskiem stosunkowo nowym, potrzebne są badania nad modelami obejmującymi z jednej strony dobrze zakorzenione w literaturze przedmiotu czynniki ryzyka związane z uzależnieniami behawioralnymi, z drugiej strony natomiast specyficzne dla korzystania z Internetu zmienne, które są uznawane za kluczowe predyktory nałogowego korzystania z portali społecznościowych. Proponowany w projekcie model, jak również plan badań obejmujący dwie niezależne grupy badanych, uwzględniający zróżnicowane metody i narzędzia badawcze zdaje się wychodzić naprzeciw tym potrzebom.

W projekcie, jako przykład dysfunkcyjnego przekonania na temat korzystania z Internetu przyjęto preferencję komunikacji przez Internet, która odzwierciedla przekonanie, że osoba jest bezpieczniejsza, bardziej skuteczna, pewna siebie i czuje się bardziej komfortowo w interakcjach z innymi przez Internet, w porównaniu z tradycyjną formą kontaktów twarzą w twarz. Co więcej, jako emocjonalną reakcję na spostrzeganą sytuację społeczną przyjęto lęk przed pominięciem rozumiany jako obawa, że inni mogą mieć ciekawsze i bardziej atrakcyjne doświadczenia lub, że osoba z tych doświadczeń jest wykluczona. Tym samym, celem projektu jest zbadanie związku między symptomami depresji i lęku, a uzależnieniem od portali społecznościowych. Ponadto, celem projektu jest zbadanie, czy lęk przed pominięciem oraz preferencja komunikacji przez Internet pośredniczą w związku między objawami powyższych zaburzeń psychicznych, a uzależnieniem od portali społecznościowych. Projekt pozwoli przyczynić się do pełniejszego zrozumienia roli zaburzeń takich jak lęk i depresja w rozwoju uzależnienia od portali społecznościowych, które w tym kontekście rozumiane jest jako zaburzenie wtórne, a także emocjonalnych i poznawczych czynników ryzyka specyficznych zaburzeń korzystania z Internetu.