

UNIwersytet Szczeciński  
Wydział Nauk Społecznych  
Instytut Psychologii

**Wojciech Rodzeń**

***BINGE-WATCHING JAKO PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW  
WŚRÓD MŁODYCH DOROSŁYCH***

***BINGE-WATCHING AS PROBLEMATIC MEDIA USE AMONG YOUNG ADULTS***

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem:  
prof. dr hab. Zdzisława Kroplewskiego  
dr Małgorzaty Szcześniak

Szczecin 2024

Z przyjemnością pragnę serdecznie podziękować szczególnym i wyjątkowym dla mnie osobom, bez których ukończenie niniejszej dysertacji byłoby znacząco utrudnione, a wręcz niemożliwe. Trudno jest słowami w pełni wyrazić odczuwaną przeze mnie wdzięczność, dlatego poniższe podziękowania są jedynie jej skromnym wyrazem. Dziękuję tym, którzy pomogli mi w osiągnięciu tego ważnego celu:

**Panu prof. dr hab. Zdzisławowi Kroplewskiemu i Pani dr Małgorzacie Szcześniak** za bycie najlepszymi promotorami, jakich tylko mógłbym sobie wymarzyć; zaproszenie mnie do podróży naukowej jeszcze podczas studiowania psychologii; okazane wsparcie, cenne wskazówki merytoryczne i inspirujące dyskusje na każdym etapie przygotowywania niniejszej pracy; zaangażowanie, poświęcony czas i przekazaną wiedzę oraz udzielone zaufanie; za dużą cierpliwość i wyrozumiałość w odpowiedzi na oznaki mojej upartej postawy;

**Mojej Żonie** za nieocenione wsparcie emocjonalne i motywację, w szczególności w licznych chwilach zwątpienia; okazaną cierpliwość i wyrozumiałość; pomoc w pełnieniu mojej części obowiązków domowych na czas pisania pracy; cenne wskazówki merytoryczne i bycie pierwszą recenzentką tej pracy;

**Mojemu Bratu** za cenne wskazówki stylistyczne i językowe, które umożliwiły przygotowanie treści pracy w sposób przystępny do odbioru dla czytelnika;

oraz

**Pracownikom Instytutu Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego** za inspirujące rozmowy i przyjazną atmosferę sprzyjającą twórczej współpracy oraz wiarę w pomyślną realizację celu;

**Studentom** za zaangażowanie w pomoc w rekrutowaniu osób badanych, udzielane wsparcie i wyrozumiałość na oznaki mojej bezsenności podczas zajęć na ostatnich etapach przygotowywania pracy;

**Osobom badanym** za uczestnictwo w badaniu, pomoc i poświęcony czas na wypełnienie niekrótkiej ankiety badawczej.

## STRESZCZENIE

Uwzględnienie perspektywy psychologicznej dla odbioru treści medialnych oraz nieograniczony dostęp do informacji spowodowały rozwój nowych zjawisk towarzyszącym funkcjonowaniu w przestrzeni medialnej współczesnego człowieka. Jednym z nich jest binge-watching, oznaczający oglądanie kilku odcinków danego serialu z rzędu. Dotychczasowe badania dostarczają informacji na temat negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego osób zaangażowanych w binge-watching. Otrzymane rezultaty skłaniają do dalszej teoretycznej i empirycznej eksploracji tego zjawiska. Zasadnym jest wykazanie czynników ryzyka, które mogą determinować większe zaangażowanie w binge-watching.

Głównym celem badania była charakterystyka zjawiska binge-watchingu w kontekście teorii mediów oraz uzależnień behawioralnych w ramach perspektywy psychopatologii rozwojowej wśród młodych dorosłych. Badanie to miało na celu identyfikację wybranych czynników, które mogą sprzyjać lub chronić przed problemowym korzystaniem z usług platform streamingowych. Celem empirycznym była weryfikacja modelu strukturalnego uwzględniającego psychologiczne uwarunkowania binge-watchingu.

Badanie zostało przeprowadzone z wykorzystaniem elektronicznej formy ankiety własnej, testów przesiewowych oraz 11 wystandaryzowanych narzędzi psychometrycznych. Dobór próby był celowy, grupę respondentów stanowiło 526 kobiet (74,7%) oraz 178 mężczyzn (25,3%) w wieku od 21 do 35 roku życia ( $M = 24,94$ ;  $SD = 3,54$ ).

Istotnymi uwarunkowaniami binge-watchingu były: samoregulacja, unikowe strategie radzenia sobie oraz prężność psychiczna, impulsywność, lękowo-ambivalentny styl przywiązania, lęk przed pominięciem i prokrastynacja. Grupa osób o wysokim nasileniu binge-watchingu charakteryzowała się wyższym poziomem lęku przed pominięciem, prokrastynacji, eksploracji ruminacyjnej, stylu lękowo-ambivalentnego, impulsywności, negatywnego afektu, unikowych strategii radzenia sobie ze stresem oraz niższym poziomem prężności psychicznej, samoregulacji i pozytywnego afektu niż grupa osób o niskim nasileniu binge-watchingu.

Uzyskane rezultaty mogą zostać wykorzystane w obszarze działań profilaktycznych, wsparcia psychospołecznego oraz strategii w pracy terapii uzależnień behawioralnych, ze szczególnym uwzględnieniem korzystania z nowych technologii i serwisów wideo na żądanie. Analiza binge-watchingu jako zachowania atypowego oraz identyfikacja czynników ryzyka, które są paralelne do innych rodzajów uzależnień, mogą przyczynić się do zmiany społecznego postrzegania binge-watchingu jako powszechnie akceptowanej formy konsumpcji treści audiowizualnych.

**Słowa kluczowe:** *binge-watching, wideo na żądanie, media, uzależnienia behawioralne, młodzi dorośli, modelowanie strukturalne*

## **ABSTRACT**

Psychological perspective of media consumption and the unlimited access to information has led to the emergence of new phenomena accompanying functioning within the contemporary media environment. One of these is binge-watching, which means watching multiple episodes of one TV series. Previous research provides insights into negative consequences for the mental health of individuals engaged in binge-watching, necessitating further theoretical and empirical exploration of this phenomenon. It is pertinent to identify risk factors that may significantly contribute to increased engagement in binge-watching.

The main aim of the study was characterizing binge-watching within the context of media theories and behavioral addictions from the perspective of developmental psychopathology among young adults. The study aimed to identify selected factors that may lead to problematic use of streaming platforms. The study aimed to verify a structural model of psychological predictors of binge-watching.

The study was carried out with an electronic survey, screening tests, and 11 standardized psychometric tools. The sample selection was purposive. The sample consisted of 526 females (74.7%) and 178 males (25.3%) aged 21 to 35 years ( $M = 24.94$ ;  $SD = 3.54$ ).

Significant predictors of binge-watching were self-regulation, avoiding coping strategies, resilience, impulsivity, anxious-ambivalent attachment style, fear of missing out, and procrastination. The group with higher binge-watching showed higher levels of fear of missing out, procrastination, rumination exploration, anxious-ambivalent attachment style, impulsivity, negative affect, avoiding coping strategies, and lower levels of resilience, self-regulation, and positive affect.

The obtained results can be utilized in preventive interventions, psychosocial support, and addiction therapy strategies, with particular emphasis on the use of new technologies and video-on-demand services. Analyzing binge-watching as an atypical behavior and identifying risk factors parallel to other types of addictions may contribute to changing the societal perception of binge-watching as a common accepted form of consuming audiovisual content.

**Keywords:** *binge-watching, video on demand, media, behavioral addictions, young adults, structural equation modeling*

*Wino czyni ubogiego bogatym w fantazje, a bogatego biednym w rzeczywistość*  
Platon

## SPIS TREŚCI

|  |     |
|--|-----|
| <b>Wprowadzenie</b> .....  | 8   |
| <b>Rozdział 1. Specyfikacja odbioru treści medialnych</b> .....  | 13  |
| 1.1. Konceptualizacja i teorie mediów .....  | 13  |
| 1.2. Tradycyjne i nowe media w perspektywie konwergencji medialnej .....   | 16  |
| 1.3. Wideo na żądanie jako nowa forma konsumpcji mediów .....  | 19  |
| 1.4. Uwarunkowania odbioru treści audiowizualnych.....   | 22  |
| 1.4.1. Psychologiczne aspekty percepcji treści medialnych .....  | 22  |
| 1.4.2. Prokrastynacja .....  | 26  |
| 1.4.3. Zachowania eskapistyczne .....  | 28  |
| 1.4.4. Procesy tożsamościowe.....  | 30  |
| 1.4.5. Współwystępowanie prokrastynacji, eskapizmu i procesów tożsamościowych w kontekście odbioru treści audiowizualnych..... | 35  |
| 1.5. Adaptacyjne funkcje oglądania seriali .....   | 36  |
| 1.6. Dysfunkcjonalność oglądania seriali w serwisach wideo na żądanie .....  | 40  |
| <b>Rozdział 2. Psychologiczne koncepcje uzależnień behawioralnych</b> .....  | 45  |
| 2.1. Uzależnienia behawioralne .....   | 45  |
| 2.2. Problematyka klasyfikacji diagnostycznej uzależnień behawioralnych .....  | 49  |
| 2.3. Impulsywno-kompulsywne mechanizmy uzależnień behawioralnych.....  | 56  |
| 2.4. Etiologia uzależnień behawioralnych w perspektywie psychologicznej .....  | 62  |
| 2.5. Model I-PACE jako narzędzie wyjaśniania mechanizmów problemowego korzystania z mediów.....                                | 71  |
| <b>Rozdział 3. Binge-watching jako forma uzależnienia behawioralnego</b> .....   | 86  |
| 3.1. Geneza i definiowanie pojęcia binge-watchingu .....   | 86  |
| 3.2. Binge-watching w ujęciu problemowego korzystania z nowych technologii.....  | 89  |
| 3.3. Wybrane uwarunkowania binge-watchingu.....  | 93  |
| <b>Rozdział 4. Metodologia badań własnych</b> .....  | 99  |
| 4.1. Przedmiot i cel badań .....   | 99  |
| 4.2. Problemy i hipotezy badawcze.....   | 101 |
| 4.3. Narzędzia badawcze.....   | 107 |
| 4.4. Operacjonalizacja zmiennych .....   | 117 |
| 4.5. Procedura przeprowadzonych badań.....   | 121 |
| 4.6. Próba badana .....  | 122 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Rozdział 5. Empiryczna weryfikacja hipotez badawczych</b> .....   | 130 |
| 5.1. Metody analizowania danych.....   | 130 |
| 5.2. Statystyki opisowe zmiennych i analizy wstępne .....  | 130 |
| 5.3. Analiza wyników badań własnych.....   | 139 |
| 5.3.1. Wybrane korelaty binge-watchingu .....  | 140 |
| 5.3.2. Psychologiczne uwarunkowania binge-watchingu .....  | 144 |
| 5.3.3. Pośrednicząca rola afektu i strategii radzenia sobie ze stresem.....  | 147 |
| 5.3.4. Różnice w funkcjonowaniu psychospołecznym między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu ..... | 148 |
| 5.3.5. Analiza modelu strukturalnego .....   | 155 |
| 5.4. Otrzymane rezultaty weryfikacji hipotez badawczych .....  | 164 |
| <b>Rozdział 6. Dyskusja wyników i wnioski</b> .....  | 169 |
| 6.1. Uzyskany obraz binge-watchingu w perspektywie dotychczasowych wniosków teoretycznych i empirycznych.....              | 169 |
| 6.1.1. Czynniki socjodemograficzne związane z binge-watchingiem .....  | 169 |
| 6.1.2. Psychospołeczne czynniki ryzyka i ochronne binge-watchingu.....   | 174 |
| 6.2. Charakterystyka grupy osób cechujących się wysokim poziomem binge-watchingu .....                                     | 189 |
| 6.3. Ograniczenia zastosowanej procedury badawczej .....   | 192 |
| 6.4. Propozycja dalszej perspektywy badawczej .....  | 197 |
| 6.5. Implikacje praktyczne .....   | 201 |
| <b>Zakończenie</b> .....   | 204 |
| <b>Bibliografia</b> .....  | 206 |
| <b>Spis tabel</b> .....  | 285 |
| <b>Spis rysunków</b> .....   | 286 |
| <b>Załączniki</b> .....  | 287 |

## WPROWADZENIE

Autorstwo przedstawionego we wstępie do niniejszej pracy cytatu<sup>1</sup> przypisuje się Platonowi, choć nie ma jednoznacznych dowodów, iż pochodzi on bezpośrednio z dzieł tego starożytnego filozofa. Słowa te wydają się stanowić interpretację dawnych idei na temat wpływu alkoholu na ludzką psychikę i społeczne postrzeganie bogactwa oraz rzeczywistości. W rezultacie przedstawiony cytat może być wykorzystany jako zdroworozsądkowe wyjaśnienie istoty uzależnień.

W przypadku uzależnień substancjalnych, alkohol i inne środki psychoaktywne służą jako czynniki umożliwiające chwilowe zapomnienie o problemach codzienności oferując iluzoryczne wrażenie wewnętrznego bogactwa, urzeczywistnienia fantazji lub ucieczki od nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Dla osoby „ubogiej” substancje te mogą wydawać się drogą do „bogactwa” wewnętrznych przeżyć, którego nie jest w stanie zaoferować żaden inny obiekt. Natomiast dla osób „bogatych”, posiadających szeroki dostęp do różnorodnych form rozrywki i możliwości, kompulsywne oddawanie się tej czynności może prowadzić do zubożenia ich rzeczywistości społecznej, emocjonalnej i intelektualnej; w efekcie ograniczając interakcje z rzeczywistością i pogłębiając doświadczane problemy.

W obecnych czasach pomimo rosnącej świadomości społecznej na temat negatywnych skutków zażywania substancji psychoaktywnych, mniej uwagi poświęca się zagrożeniom wynikającym z innych rodzajów aktywności, które nie są bezpośrednio związane z intoksykacją. Oprócz przedstawionego uzależniającego potencjału substancji chemicznych podobna interpretacja przytoczonego cytatu może dotyczyć kontekstu uzależnień behawioralnych, zwłaszcza związanych z funkcjonowaniem człowieka w środowiskach medialnych. Korzystanie z nowych technologii i Internetu zdaje się stanowić atrakcyjną formę ucieczki ze względu na szereg korzyści wynikających z możliwości realizacji różnych potrzeb w świecie wirtualnym, które są utrudnione lub niemożliwe do osiągnięcia w rzeczywistości. Ponadto powszechne korzystanie z różnych mediów dotyczy zachowań znormalizowanych, co utrudnia ich ujmowanie w kategoriach uzależnień względem powszechnej wiedzy o szkodliwości zażywania środków chemicznych. Obszarem funkcjonowania człowieka w świecie medialnym, który cechuje się pewnym potencjałem uzależniającym może być odbiór treści audiowizualnych.

---

<sup>1</sup> „Wino czyni ubogiego bogatym w fantazje, a bogatego biednym w rzeczywistość”



Jedną z powszechnych form spędzania czasu wolnego związanego z aktywnością w środowisku medialnym jest oglądanie seriali oferowanych przez serwisy wideo na żądanie (*video on demand*, [VOD]). Potwierdzeniem tej tendencji jest intensywnie rosnąca liczba użytkowników oraz samych portali oferujących odbiór takiej formy treści audiowizualnych w Polsce i na świecie (Reisner, 2022; Schewale, 2023; Steele i in., 2020).

Dodatkowe dane wspierające powyższe założenie obrazują istotny wzrost aktywności związanej z oglądaniem kilku odcinków danego serialu podczas jednego seansu w sytuacji izolacji społecznej związanej z obowiązującymi obostrzeniami podczas minionej pandemii COVID-19. Badania prowadzone na próbie polskich użytkowników serwisów VOD (Starosta i in., 2021a, 2021b) wykazały, iż postrzegali oni oglądanie seriali jako skuteczną formę radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami. Taka sytuacja stanowi jedną z podstaw do rozwoju nałogu i traktowania obiektu uzależnienia jako źródła przyjemnych emocji lub radzenia sobie z obniżonym nastrojem. Binge-watching<sup>2</sup> jest pojęciem stosowanym do określenia zjawiska oglądania kilku odcinków ulubionego serialu naraz, które dodatkowo jest kojarzone z możliwością odczuwania objawów właściwych dla uzależnienia.

Pomimo identyfikacji pozytywnych aspektów opisywanej formy odbioru treści medialnych zjawisko to jest coraz częściej analizowane jako potencjalnie nowy rodzaj uzależnienia behawioralnego. Wyniki analiz założeń teoretycznych i wniosków empirycznych (Alimoradi i in., 2022; Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2023; Starosta i Izidorczyk, 2020) wskazują na szereg negatywnych konsekwencji relatywnie częstego, długiego i nieplanowanego oglądania seriali dla biopsychospołecznych wymiarów funkcjonowania człowieka. Ustalenie szkodliwych implikacji binge-watchingu wymaga pogłębionej analizy uwarunkowań tego zachowania w celu określenia czynników ochronnych i ryzyka dla problemowego oglądania seriali, również poza kontekstem pandemii.

Teoretycy i badacze psychologii uzależnień (Ascher i Levounis, 2015; Grzegorzewska i Cierpiakowska, 2018; Petry, 2015; Rogers, 2018; Rosenberg, 2014)

---

<sup>2</sup> Ze względu na brak polskiego odpowiednika pojęcia „binge-watching”, w niniejszej pracy zdecydowano się na używanie oryginalnego anglojęzycznego terminu, z pominięciem próby własnej propozycji jego polskiego odpowiednika (ang. *binge* oznacza „nadmiarowość”). Decyzję tę uzasadnia powszechne stosowanie i zrozumienie oryginalnego terminu „binge-watching” w dyskusjach społecznych, kulturze popularnej i polskojęzycznych publikacjach naukowych. Pełne tłumaczenie terminu mogłoby dodatkowo prowadzić do utraty jego znaczenia i precyzji.

podkreślają znaczenie identyfikacji i zrozumienia przyczyn leżących u podstaw nałogowego zachowania. W rezultacie zasadnym jest porównanie czynników stanowiących uwarunkowania i korelaty<sup>3</sup> binge-watchingu właściwe dla innych form uzależnień. Wykazanie elementów wspólnych predyspozycji do binge-watchingu i różnych rodzajów zachowań nałogowych umożliwiło postrzeganie tej aktywności w kategoriach nowej formy szkodliwego działania, co może przyczynić się do wdrożenia dalszych strategii profilaktycznych, edukacyjnych, diagnostycznych i terapeutycznych stosowanych w praktyce klinicznej i psychoterapii.

W niniejszej pracy przyjęto postrzeganie binge-watchingu jako potencjalnej formy uzależnienia behawioralnego o właściwościach zaburzenia rozwojowego związanego z problemowym korzystaniem z mediów. Zjawisko to stanowiło przedmiot niniejszego badania, którego głównym celem była kompleksowa analiza teoretyczna i empiryczna binge-watchingu z perspektywy wybranych koncepcji właściwych dla teorii mediów oraz psychologii uzależnień.

Do charakterystyki binge-watchingu pod względem wspólnych elementów etiologii uzależnień substancjalnych i behawioralnych odwołano się do założeń transteoretycznej perspektywy psychopatologii rozwojowej, która integruje elementy właściwe dla różnych koncepcji psychologii uzależnień (Białecka-Pikul, 2011). Dodatkowo w celu skonstruowania probabilistycznego modelu koncepcyjnego uwarunkowań binge-watchingu wykorzystano założenia modelu I-PACE (*Integration of Person, Affect, Cognition and Execution*) służącego do empirycznej identyfikacji uzależnień behawioralnych związanych z korzystaniem z nowych technologii i Internetu (Brand i in., 2019). Autorzy modelu (Brand i in., 2016, 2019) wskazują na istnienie szeregu predyspozycji ogólnych, które są uniwersalne i względnie niezależne od rodzaju nałogowej aktywności oraz predyspozycji specyficznych właściwych dla konkretnej formy działania. Przyjęcie celu teoretycznego dotyczącego wielowymiarowej charakterystyki zjawiska binge-watchingu umożliwiło

---

<sup>3</sup> W celu uniknięcia potencjalnych nieścisłości związanych z różnicami w definicjach i interpretacjach istotnych pojęć w obszarze metodologii badań psychologicznych i statystyki, w niniejszej pracy terminy: uwarunkowania, predyktory i determinanty są traktowane synonimicznie. Odnoszą się one do zmiennych, które umożliwiają wyjaśnienie lub przewidzenie zmienności innych cech, jednak nie zakładają one relacji przyczynowo-skutkowej lub zależności, które są możliwa do wykazania wyłącznie w schemacie badań eksperymentalnych opartych na manipulacji zmienną niezależną i wpływie jednej zmiennej na drugą (Brzeziński, 2023). Pod pojęciem korelatów rozumiane są zmienne współistniejące lub współzależne, których kierunek relacji jest obustronny. Pomimo tego przyjęto, iż wykazany istotny związek dotyczący korelacji dwóch zmiennych może oznaczać: (1) wyjaśnianie zmiennej A przez zmienną B (lub/i odwrotnie); (2) działanie trzeciej zmiennej, która powoduje, iż obserwowana korelacja jest istotna; (3) przypadkowy związek zmiennych.

zidentyfikowanie tych czynników, które mogłyby dotyczyć motywacji do oglądania seriali przez serwisy VOD i zostać włączone do estymowanego modelu strukturalnego stworzonego na podstawie założeń teoretycznych modelu I-PACE.

Do realizacji podjętego zadania przeprowadzono szczegółową analizę funkcjonowania człowieka w świecie medialnym zarówno pod względem cech osobowych, jak i cech strukturalnych właściwych dla danego medium. Eksploracja funkcji odbioru przekazu treści audiowizualnych pełnionych przez różne rodzaje mediów umożliwiła identyfikację tych cech, które mogą być wspierane poprzez aktywność widza w kontekście oglądania seriali. Ze względu na integrację cech tak zwanych starych i nowych mediów dla właściwości serwisów VOD (Konik, 2017) zasadnym wydawało się być opisanie zmian funkcjonowania odbiorców treści audiowizualnych w wyniku procesów konwergencji medialnej (Jaskowska, 2008). Ze względu na różnice definicyjne i ujmowanie różnych form binge-watchingu w literaturze (Flayelle i in., 2020; Kisilowska Szurmińska i in., 2023), w niniejszej pracy przedstawiono powszechne definicje i wyniki współczesnych badań dotyczących różnych aspektów funkcjonowania człowieka w perspektywie problemowego oglądania seriali.

W części teoretycznej niniejszej pracy podjęto również opis głównych założeń właściwych dla psychologii uzależnień, których analiza umożliwiła osadzenie czynności związanej z oglądaniem seriali w ramach wybranych modeli teoretycznych i kryteriów diagnostycznych uzależnień. Taka perspektywa przybliży możliwość traktowania binge-watchingu jako formy zachowania nałogowego w kontekście teoretycznych mechanizmów impulsywno-kompulsywnych właściwych dla psychospołecznych aspektów funkcjonowania użytkowników serwisów VOD.

Charakterystyka zjawiska binge-watchingu w ramach wybranych założeń transteoretycznego podejścia psychopatologii rozwojowej była próbą wyjaśnienia, dlaczego młodzi dorośli stanowią zarówno największy odsetek użytkowników serwisów VOD na całym świecie (Reisner, 2022), jak i grupę podwyższonego ryzyka rozwoju uzależnień (Derevensky, 2019; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Postrzeganie binge-watchingu w kategoriach zaburzenia rozwojowego umożliwiło zidentyfikowanie dodatkowych specyficznych czynników motywujących do odbioru treści medialnych.

Część użytkowników serwisów VOD może stanowić grupa osób, która doświadczyła problemów w realizacji zadania rozwojowego etapu adolescencji

polegającego na krystalizacji różnych wymiarów tożsamości osobistej i społecznej (Beyers i Luyckx, 2016). W niniejszej pracy założono, iż osoby z niskim poczuciem tożsamości mogą wykazywać tendencję do spędzania większej ilości czasu na oglądaniu ulubionych seriali w formie zachowań kompensacyjnych.

Powyższa perspektywa była opisywana w klasycznych założeniach i wnioskach empirycznych dotyczących odbioru przekazów telewizji tradycyjnej (Greenwood i Long, 2009; Moretta i Buodo, 2020), jednak nie została poddana empirycznej analizie w kontekście funkcjonowania użytkowników serwisów VOD i samego zjawiska binge-watchingu. W rezultacie przyjęto, iż doświadczane problemy tożsamościowe mogą stanowić czynniki predysponujące do intensywnego oglądania treści wśród młodych dorosłych.

Część teoretyczna została zawarta w trzech początkowych rozdziałach niniejszej pracy. Pierwszy rozdział przedstawia charakterystykę oglądania treści audiowizualnych poprzez serwisy VOD w odniesieniu do wybranych koncepcji psychologii mediów właściwych dla rozumienia odbioru przekazu mediów współczesnych i tradycyjnych. W rozdziale drugim przedstawiono wybrane elementy problematyki diagnostycznej i analizy mechanizmów uzależnień behawioralnych wyjaśnianych z perspektywy założeń psychologii uzależnień. Rozdział trzeci dotyczył szczegółowej analizy zjawiska binge-watchingu w kontekście dotychczasowych założeń oraz wniosków prac teoretycznych i empirycznych. W rozdziale czwartym opisano przyjętą metodologię badań wraz z opisem estymowanego modelu stanowiącego odzwierciedlenie dokonanych w części teoretycznej pracy analiz dotyczących zjawiska binge-watchingu i ogólnych aspektów funkcjonowania człowieka w środowisku medialnym. W rozdziale piątym zaprezentowano wyniki badań własnych. Ostatni szósty rozdział pracy obejmuje dyskusję uzyskanych rezultatów analiz oraz ich interpretację, wskazując przy tym na ograniczenia zastosowanej procedury, propozycje przyszłych badań oraz zastosowanie wyników niniejszego badania w praktyce.

Zrealizowany projekt badawczy uzyskał pozytywną opinię Komisji Etycznej do spraw Projektów Badawczych Instytutu Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego w Szczecinie.

## **Rozdział 1.**

### **Specyfikacja odbioru treści medialnych**

#### **1.1. Konceptualizacja i teorie mediów**

Poszczególne fragmenty rzeczywistości stanowią podstawę teoretycznych i empirycznych rozważań właściwych dla przedmiotu badań danej nauki. W zależności od tego w jaki sposób definiowana jest rzeczywistość jej składowe mogą odnosić się zarówno do elementów obserwowalnych, jak i pojęciowych (Schiappa, 2003). Interakcja człowieka z rzeczywistością stanowi problematykę rozważań właściwych dla różnych dyscyplin naukowych oraz prenakowych (Popper, 2002). Ponadto dla rozwoju paradygmatów współczesnej nauki fundamentalne znaczenie miały odmienności w zakresie uzasadniania tego, w jaki sposób każdy człowiek odbiera, interpretuje oraz reaguje na sygnały pochodzące z otaczającej go rzeczywistości. Interpretacje rzeczywistości właściwe dla nauk społecznych skutkują identyfikacją nowych zjawisk umożliwiających wyznaczenie zobiektywizowanych wzorców normatywnych zachowań i cech ludzi (Ogonowska, 2019).

Kluczowe w tym aspekcie wydaje się być rozszerzenie rozumienia pojęcia rzeczywistości w następstwie ewolucji mediów. Na przestrzeni wieków środki masowej komunikacji przyczyniły się do zwiększenia stopnia fragmentacji, pluralizmu i subiektywnego definiowania rzeczywistości oraz postępującego dostosowywania technologii do potrzeb odbiorców treści medialnych (Winterhoff-Spurr, 2007). W konsekwencji media mogą stanowić narzędzie redefiniujące pojęcie rzeczywistości – zwłaszcza, iż współczesne media pełnią istotną rolę w przebiegu procesów percepcji na różnych płaszczyznach. Funkcjonują one jako filtr, przez który człowiek interpretuje i doświadcza otaczającego go świata.

Analiza ewolucji mediów umożliwia zrozumienie szeroko pojętego wpływu narzędzi komunikacji na kształtowanie społeczeństw oraz ogólnego funkcjonowania psychospołecznego człowieka. Ma to szczególne znaczenie w obliczu współczesnych technologii, które coraz bardziej wpływają na zacieranie się granicy pomiędzy rzeczywistością realną a wirtualną (Ogonowska, 2019). Założenia teorii mediów (Winterhoff-Spurr, 2007) podkreślają, iż przekazy medialne kształtują percepcję świata zarówno poprzez komunikowaną treść, jak i właściwości samego środka przekazu. Uwzględnienie różnorodnych form przekazywania wartości, idei i informacji o świecie

przy użyciu narzędzi technologii i kultury masowej, umożliwia złożoną interpretację rozważań dotyczących współczesnego obrazu relacji człowiek-środowisko.

Etymologia pojęcia mediów dotyczy łacińskiego słowa *medius*, oznaczającego przymiotnik „środkowy” lub „pośredni” oraz „pomędzy” lub „element pośredni” (Zieliński, 2010). W średniowieczu termin „medium” odnosił się do greckiego *metaxu* oznaczającego składnik pośredniczący między okiem a przedmiotem (Mersch, 2014), którego funkcją była mediacja rozumiana jako umiejętność odbierania treści materialnych i niematerialnych przez ludzkie oko. Określenie medium jako tego, co pośredniczy w procesie przekazywania informacji stanowiło istotny element w powstaniu i rozwoju XIX-wiecznych koncepcji mediacji. W wyniku strukturalnej i technicznej rewolucji komunikacyjnej przełomu XIX i XX wieku funkcjonujące pojęcie mediów masowych spowodowało zawężenie znaczenia terminu medium do środka komunikacji o zasięgu społecznym (van Dijk, 2010). Współcześnie media rozumie się jako środki masowego przekazu takie jak prasa, radio, telewizja czy Internet, stanowiące tożsamość materialnych i formalnych przedmiotów badań nauk o mediach (Jabłonowski i Jakubowski, 2020).

Jednym ze sposobów interpretacji natury mediów jest odwołanie się do założeń teorii technologicznych uwzględniającej wpływ rewolucji naukowo-technicznej na sposób produkcji i odbioru środków masowego przekazu (Doktorowicz, 2012; Goban-Klas, 2006). Jednym z głównych przedstawicieli teorii technologicznych był Marshall McLuhan, który w swoich pracach (2001, 2004, 2017) podkreślał między innymi to, iż medium samo w sobie jest przekazem. Definiował on media jako przedłużenie zmysłów i ciała człowieka. Rozumienie narzędzi technologii w kategoriach „przedłużeń człowieka” rozszerzyło pojęcie mediów do wszelkich narzędzi i form komunikacji, które pośredniczą w interakcjach ze środowiskiem (Logan, 2013). W rezultacie Marshall McLuhan (2001) określał mianem mediów zarówno przedmioty codziennego użytku – koło stanowiące przedłużenie stopy, okulary będące przedłużeniem wzroku lub przedłużenie ludzkiej skóry w formie ubrania, jak i środki masowego przekazu – prasa jako przedłużenie wzroku i myślenia, radio jako przedłużenie słuchu oraz film jako przedłużenie zmysłów wzroku i słuchu. Autor podkreślał szczególną rolę technologii elektrycznej i telewizji w przekształcaniu sposobu postrzegania świata i komunikacji interpersonalnej oraz translacji kultury, jako wyrazów przedłużenia ludzkiej psychiki i funkcji układu nerwowego (Logan, 2010; McLuhan, 2001; 2004).

W myśl ideologii McLuhanizmu (Grajewski, 1972) telewizja względem filmu istotnie wpłynęła na zmiany percepcji czasu i przestrzeni użytkowników tego medium. Powodem tego była przede wszystkim wciąż postępująca globalizacja. W efekcie dystans pomiędzy ludźmi na całym świecie uległ zmniejszeniu, zaś przekazywane informacje były w zasadzie relacjonowane na żywo. Telewizja względem pozostałych mediów masowych połowy XX wieku integrowała w jednym czasie kilka zmysłów człowieka. Marshall McLuhan (2001) określił ją mianem zimnego środka przekazu, czyli zmuszającego odbiorcę do większego zaangażowania i uzupełniania postrzeganych informacji, względem tak zwanych gorących mediów, których egzemplifikacjami są radio lub film (Bobbitt, 2011).

Twórczość Marshalla McLuhana prowadzona w latach 60. XX wieku zyskiwała na popularności w dyskursie społecznym i akademickim ze względu na rozpowszechnienie środków masowego przekazu w formie prasy, radia i telewizji w życiu społecznym (Goban-Klas, 2000). Wpływowe i innowacyjne refleksje Marshalla McLuhana były też jednak przedmiotem krytyki badaczy jego ideologii. Podkreślali między innymi jej nieprecyzyjny, introspektywny oraz wyłącznie teoretyczny charakter (Grajewski, 1972; Kukielko-Rogozńska, 2013).

Powyższa koncepcja jest właściwa dla teorii determinizmu technicznego, według których technologia przyjmując właściwości autonomiczne i autoteliczne stanowi główne środowisko funkcjonowania współczesnego człowieka, które pozostaje poza jego kontrolą (Maigret, 2012). Jedną z myśli głoszonych przez przedstawicieli tego podejścia była teza, iż ważniejszym czynnikiem w ewolucji kulturowej społeczeństw są właściwości przekaznika niż przekazywane treści (Kukielko-Rogozńska, 2009, 2017; Logan, 2010; McLuhan, 2004, 2017). Ta sama informacja przekazana różnymi mediami może zostać w inny sposób odebrana, przetworzona i zinterpretowana w procesie komunikowania, w rezultacie wywołując odmienne reakcje odbiorcy.

Przekazy telewizyjne łączące obraz i dźwięk zrewolucjonizowały doświadczenie medialne, umożliwiając bardziej bezpośrednie i emocjonalne zaangażowanie widzów w odbierane treści względem prasy i radia. Ta szczególna natura mediów audiowizualnych sprawiła, iż odgrywają one centralną rolę w kształtowaniu percepcji, wartości i zachowań współczesnego człowieka. Powyższa charakterystyka podkreśla istotną rolę telewizji w przemianach społecznych i kulturowych na przestrzeni ostatnich kilku dekad.

Strukturalna i techniczna rewolucja przełomu XX i XXI wieku w formie globalnej ekspansji Internetu uwarunkowała dalszą interdyscyplinarną refleksję na temat wpływu środków masowego przekazu na holistyczne funkcjonowanie jednostki i społeczeństw. Zrozumienie istoty zachowania człowieka w środowisku tak zwanych nowych mediów przyczyniło się do zwiększenia stopnia poczucia kontroli nad czasem i sposobem odbieranych treści medialnych (Flew, 2008). Rozwój technologii komputerowych i cyfryzacji spowodował dalsze przekształcenie znaczenia mediów, w szczególności pod względem nowych usług i form konsumpcji udostępnianych treści. Analiza przemian technologicznych ostatnich dekad umożliwia ponowną interpretację klasycznych założeń teorii technologicznych. W rezultacie tradycyjna telewizja została poddana wielowymiarowym przekształceniom w celu dostosowania się do współczesnych realiów rynkowych i technologicznych. Powyższa sytuacja przyczyniła się do rozwoju nowych technologii i mediów, które zmieniły tradycyjny model nadawania i odbioru treści środków masowego przekazu.

## **1.2. Tradycyjne i nowe media w perspektywie konwergencji medialnej**

Termin „nowe media” został wprowadzony w latach 60. XX wieku i pierwotnie był stosowany jako określenie środków masowego przekazu w formie telewizji i radia (McQuail, 2007). Zapoczątkowało to podział mediów na stare i nowe z uwzględnieniem kryterium sposobu ich użycia (Manovich i Cypryański, 2012). W rezultacie medium tradycyjnym określano historycznie pierwszy środek masowego przekazu – prasę (Lister i in., 2009). Kolejna zmiana systematyki środków masowej komunikacji była efektem rozwoju i ekspansji technologii komputerowej i cyfrowej końca lat 80. XX wieku. Pojęciem nowych mediów zaczęto określać sieci komputerowe i urządzenia z dostępem do Internetu (Skrzypczak, 1999). Stopniowo zmieniały one tendencje komunikacyjne tradycyjnych mediów masowych – prasy, radia i telewizji. Dynamiczny rozwój technologii rozszerzonej i wirtualnej rzeczywistości (Al-Ansi i in., 2023) oraz sztucznej inteligencji (Korteling i in., 2021; Nemorin i in., 2023) wraz z wielowymiarowym obrazem Internetu i mediów społecznościowych zintensyfikowały problem określenia demarkacji w terminologii medialnej (Konik, 2017).

Propozycja podziału mediów masowych na stare i nowe, z uwzględnieniem właściwości użytkowych i konstytutywnych cech nowych mediów, została zaproponowana przez Jana van Dijka (2010). Autor określił nową jakość



medialną środków masowego przekazu przełomu XX i XXI wieku, wskazując na ich immanentne cechy cyfrowości, interaktywności i integracji.

Pierwsza z wymienionych właściwości dotyczy technicznego aspektu mediów i przekształcenia ich wszystkich treści w ujednolicony i wystandaryzowany kod binarny. Cyfryzacja treści i formy mediów skutkowałą zmianą właściwości samego procesu komunikacji, w tym komunikacji masowej. Technologia komputerowa umożliwiła generowanie, nagrywanie i dystrybuowanie praktycznie nieograniczonej liczby jednostek informacji w relatywnie krótkim czasie (van Dijk, 2010; Janus-Konarska, 2012). Zmiana aspektów władzy i sposobów procesu komunikacji społecznej wynika z właściwości strukturalnych nowych mediów – interaktywności i integracji.

Cecha interaktywności umożliwia aktywne uczestniczenie odbiorcom przekazów medialnych w procesie wielostronnej komunikacji poprzez reagowanie i oddziaływanie na prezentowane treści (Ye i Li, 2017). Użytkownicy nowych mediów mogą w większym stopniu kontrolować sposób i rodzaj odbieranych przez siebie informacji względem jednostronnej komunikacji mediów tradycyjnych.

Nowe media poprzez rozwój portali społecznościowych, komunikatorów i forów internetowych umożliwiają również swoim użytkownikom wielostronne i synchroniczne przekazywanie informacji twórcom treści (Hsiao, 2012), wliczając w to nadawców przekazów masowych (Peterson i in., 2018). Funkcje komunikacyjne środków masowego przekazu są wspierane przez integrację różnych rodzajów danych, usług i mediów na jednej platformie lub urządzeniu (van Dijk, 2010) umożliwiając dostęp do informacji bez konieczności korzystania z wielu osobnych urządzeń, jak ma to miejsce chociażby w przypadku prasy, radia i telewizji. Integracja prowadzi do stopniowej synergii sieci telekomunikacyjnych, wymiany danych środków masowego przekazu oraz ewolucji nowych mediów w kierunku w pełni zintegrowanych sieci multimedialnych.

Powyższe cechy integracji, interaktywności i cyfrowości nowych mediów przyczyniły się do stopniowej unifikacji tradycyjnych i współczesnych środków masowego przekazu oraz zaniku ich użytkowego i terminologicznego podziału w procesie tak zwanej konwergencji medialnej (Jaskowska, 2008).

Przy omawianiu tematyki mediów nie sposób nie wspomnieć o pojęciu konwergencji. Ma ono charakter interdyscyplinarny i służy do określenia procesu łączenia różnych elementów lub aspektów, tworzących nową jakość lub system (Gordon, 2003). Z perspektywy medioznawczej, termin ten dotyczy głównie wymiarów: kulturowego, ekonomicznego, technologicznego i medialnego (Kopecka-Piech, 2010)

kształtujących zintegrowaną infrastrukturę komunikacyjną (Doktorowicz, 2012). Proces konwergencji mediów determinuje zbieżność ich zawartości strukturalnej, treściowej, a także jej produkcji i konsumpcji (Dueze, 2007). Rozwój technologii mobilnych umożliwił użytkownikom Internetu praktycznie nieograniczony dostęp informacji w dowolnym miejscu i czasie (Łysik i Machura, 2014). Zwiększa to stopień elastyczności konsumpcji treści przekazów masowych.

Telewizja jako jeden z najbardziej rozpowszechnionych środków masowego przekazu na całym świecie (Deller, 2019) stanowi główny element charakterystyki zmian procesu konwergencji mediów tradycyjnych. Przemiany tego medium obrazują zarówno dynamikę rozwoju technologii i tworzenia nowych sposobów dostarczania treści audiowizualnych, jak i ich wpływ na zmiany życia społecznego, sposobów komunikacji, rozrywki, edukacji i dostępu do informacji współczesnego człowieka. Rozwój technologiczny telewizji w postaci przejścia z analogowego na cyfrowy sposób transmisji, dostęp do Internetu przez odbiorniki telewizyjne oraz rozwój platform streamingowych (Gripsurd, 2010) obrazują adaptację telewizji do nowych warunków i potrzeb odbiorców. W wyniku konwergencji telewizji tradycyjnej możliwe jest przekazywanie tych samych treści pomiędzy różnymi platformami i systemami medialnymi, tworząc w ten sposób nowe formy nadawania i odbioru przekazów masowych takie jak chociażby transmisje na żywo (Ilan, 2022), podcasty (Bonini, 2022) lub wideo na żądanie (Tana i in., 2020).

Poprzez cyfrowy, interaktywny oraz zintegrowany charakter telewizji medium to nie stanowi już wyłącznie źródła pasywnej rozrywki, lecz przyjmuje formę multimedialnego centrum. Współczesna telewizja umożliwia dostęp do różnorodnych treści i nowych sposobów ich percepcji. Jedną z głównych i powszechnych form odbioru przekazów audiowizualnych są usługi wideo na żądanie, które odpowiadają na zmieniające się potrzeby i preferencje współczesnych konsumentów.

Reasumując można stwierdzić, iż charakterystyka nowych sposobów konsumpcji treści audiowizualnych przez pryzmat ich cech technicznych może przyczynić się do poszerzenia wiedzy na temat globalnej ekspansji i popularności współczesnych form oglądania programów telewizyjnych. Dalsza analiza dynamiki relacji człowiek-medium w ujęciu nowych technologii telewizyjnych umożliwi wyszczególnienie potencjalnych możliwości i wyzwań związanych z percepcją treści oferowanych przez usługi VOD. Ponadto może także dostarczyć wyjaśnienia, dlaczego właśnie ta forma odbioru mediów zdominowała inne formy konsumpcji treści

środków masowego przekazu na całym świecie, rozszerzając klasyczną perspektywę teorii technologicznych opracowaną przed procesem konwergencji medialnej.

### **1.3. Wideo na żądanie jako nowa forma konsumpcji mediów**

Rezultaty przedstawione w raporcie z badań medialnego rynku subskrypcji Deloitte Central Europe (2022) wskazują, iż strumieniowa transmisja danych audiowizualnych jest najczęściej preferowaną przez Polaków formą subskrypcji usług multimedialnych. Dotyczy to w szczególności oglądania filmów i seriali. Do głównych czynników motywujących Polaków do zakupu subskrypcji usług cyfrowych należą brak natarczywych reklam, dostęp do treści premium i zaawansowanych funkcji, oszczędność pieniędzy oraz automatyczne regulowanie abonamentu. W związku z przyjęciem modelu subskrypcji dostawcy sygnału telewizyjnego i serwisy internetowe udostępniają cyfrowe materiały filmowe poprzez oferowanie usługi wideo na żądanie. Zjawisko to jest wyrazem zmiany znaczenia i funkcjonalności społecznej oraz kulturowej telewizji w konsekwencji procesu cyfryzacji, integracji i interaktywności mediów tradycyjnych.

Systemy VOD umożliwiają użytkownikom przeglądanie, wybieranie i oglądanie treści multimedialnych z baz danych o relatywnie dużej ilości różnorodnych treści audiowizualnych. Współczesne usługi VOD oparte są na cyfrowym przekazie treści audiowizualnych poprzez medium Internetu za pomocą technologii przesyłania strumieniowego (streamingowego), która umożliwia tymczasowy dostęp do materiałów na urządzeniu odbiorcy (Austerberry, 2013). W rezultacie klienci usług VOD posiadają dostęp do ulubionych filmów, seriali lub programów telewizyjnych w dowolnym miejscu i czasie, na różnych urządzeniach i platformach multimedialnych (Wayne, 2018).

Powszechna dostępność produkcji telewizyjnych zmieniła sposób ich oglądania, a także sprawiła, iż widzowie coraz częściej decydują się na oglądanie programów podzielonych na odcinki w formie seriali (Flayelle i in., 2020; Tóth-Király i in., 2017). Korzystając z platform streamingowych, odbiorca przejmuje kontrolę nie tylko nad tym co ogląda, ale także nad szeroko rozumianymi sposobami oglądania. Widzowie mogą w każdej chwili przewinąć, przerwać bądź zwiększyć prędkość odtwarzania materiału, tym samym zmniejszając czas poświęcany na obejrzenie jednego odcinka lub całego sezonu danego serialu (Pedersen, 2018).

Serwisy VOD umożliwiają również interakcję odbiorców z producentami materiałów audiowizualnych. Odbywa się to przede wszystkim poprzez system

komunikatorów, recenzji i oceniania obejrzanych treści, tworzenie list ulubionych treści i udostępniania ich innym użytkownikom (Jenner, 2018). Wyszukiwarki wbudowane w serwisy VOD i sugestie algorytmów ułatwiają odnalezienie ulubionych gatunków seriali, filmów, dokumentów lub innych programów udostępnianych w danej usłudze. Powyższe cechy platform streamingowych umożliwiają postrzeganie ich w formie nowych mediów ze względu na ich interaktywność, integrację i cyfrowość (Tana i in., 2020).

Początkowe rozwinięcie w 2007 roku międzynarodowej działalności streamingowej wideo na żądanie przez firmę Netflix stanowi cezurę w historii integracji tradycyjnego medium telewizyjnego oraz Internetu (Jenner, 2018). Od 2016 roku Netflix udostępnił swoje usługi wideo na żądanie w większości krajów na całym świecie, w tym w Polsce (Czetwertyński, 2016). Szacuje się, iż łączna liczba abonentów Netflix'a zwiększyła się z około 80 milionów w 2016 roku do ponad 260 milionów osób na całym świecie w roku 2024 (Shewale, 2024). W Polsce ten wzrost objął ponad 10,5 miliona użytkowników (Sas, 2023). Rosnąca popularność usług VOD przyczyniła się do powstania większej liczby innych platform udostępniających treści audiowizualne w modelu subskrypcji. Według raportu PC Magazine (Steele i in., 2020) w 2020 istniało 17 serwisów VOD liczących od 10 do 100 milionów użytkowników oraz pięć posiadających powyżej 100 milionów subskrybentów – Netflix, Disney+, Amazon Prime Video i iQIYI o zasięgu globalnym oraz skierowane na rynek azjatycki Tencent Video. W Polsce w 2023 roku istniało dziewięć serwisów z ponad milionem użytkowników każdy (Szeffler, 2023).

Wzrost popularności i globalny popyt na treści audiowizualne w modelu subskrypcji VOD przyczyniły się do rozwoju technologii i dodatkowych usług oferowanych przez platformy streamingowe. Materiały filmowe są udostępniane w relatywnie wysokiej jakości transmisji audio i wideo oraz w różnych wersjach językowych (Wayne, 2018). Rozwój sztucznej inteligencji umożliwił wykorzystanie algorytmów rekomendacyjnych do zwiększenia stopnia personalizacji dostarczanych treści do indywidualnych preferencji użytkownika (Steck i in., 2021), a niektóre serwisy umożliwiają pobieranie treści i późniejsze oglądanie ich nawet bez dostępu do Internetu. Ponadto serwisy takie jak na przykład Netflix, Disney+ lub Amazon Prime tworzą oryginalne produkcje na wzór filmów pełnometrażowych lub seriali telewizyjnych, do których dostęp jest możliwy wyłącznie dla abonentów danej platformy (Chen i in., 2022; Eklund, 2022).

W następstwie rozwoju serwisów VOD w Stanach Zjednoczonych zaobserwowano sukcesywny spadek liczby klientów usług oferowanych przez dostawców telewizji naziemnej i satelitarnej – z 97 milionów w 2016 roku (Stoll, 2023) do około 72 milionów osób w 2023 roku (Vlessing, 2023). Do końca 2022 ponad połowa gospodarstw domowych w USA nie korzystała z usług telewizji tradycyjnej. Z kolei w kontekście usług VOD to 85% gospodarstw korzystało z co najmniej jednego serwisu, a 7% z sześciu lub więcej platform streamingowych równocześnie (Nielsen, 2022). Z danych opublikowanych przez Krajową Radę Radiofonii i Telewizji (Reisner, 2023) wynika, iż średnia oglądalność telewizji tradycyjnej w Polsce zmniejszyła się z 6,48 miliona widzów w 2016 roku do 5,83 miliona osób w roku 2022, z czego 65% całkowitej widowni stanowi grupa osób powyżej 55 roku życia. Jedną z przyczyn tego zjawiska jest zmiana sposobu konsumpcji treści i rozwój usług VOD, w szczególności wśród młodych dorosłych, którzy oglądają treści dostępne na żądanie na różnych platformach, w tym urządzeniach mobilnych (Reisner, 2022).

Przytoczona charakterystyka nowej formy mediów, którą są usługi wideo na żądanie oparte na modelach subskrypcji, podkreśla zasadność przeprowadzenia interdyscyplinarnej analizy rozwoju serwisów VOD. Masowa dystrybucja różnorodnych treści audiowizualnych oferowanych coraz większej liczbie odbiorców może implikować dalsze zmiany społeczne i kulturowe wynikające z przekształceń środowiska medialnego.

Wybrana symbolika zawarta w przekazach audiowizualnych może pełnić istotną rolę w rozwoju kultury (Nieć, 2010; Szpunar, 2016), która w danym kontekście historyczno-geograficznym stanowi teoretyczny i empiryczny przedmiot teorii kulturowych (Giannini i Bowen, 2023; Mendieta-Bartolomé i Argiñano, 2023; Tănăsescu, 2023). Ponadto percepcja treści kulturowych za pośrednictwem środków masowego przekazu może stanowić istotną rolę w kształtowaniu się elementów tożsamości społecznej i indywidualnej (Horst i in., 2020; Li, 2022). Współczesne media przyczyniają się do liberalizacji życia społecznego i publicznego (Różycka, 2014). W ten sposób pomagają niejako rozpowszechniać wzorcowe cechy funkcjonowania człowieka. Uwzględnienie kontekstu społeczno-kulturowego wskazuje również na istnienie czynników psychologicznych, które wyjaśniają preferencje dotyczące wyboru danego medium.

Porównanie sposobu korzystania z usług VOD z tradycyjnymi metodami oglądania z perspektywy psychologicznej umożliwia określenie tego, w jaki sposób współczesne platformy pośredniczą w realizowaniu potrzeb związanych między innymi

z rozrywką, informacją czy edukacją. Ponadto identyfikacja psychologicznych uwarunkowań odbioru różnych form mediów audiowizualnych może wykazać, dlaczego pewne treści są bardziej atrakcyjne w formacie usług VOD niż w formie przekazów kinowych lub telewizyjnych. Identyfikacja podobieństw i różnic psychospołecznego funkcjonowania człowieka w kontekście mediów tradycyjnych i współczesnych obrazuje dynamikę zmian w funkcjonalności środków masowego przekazu. Współczesna elastyczność i wolność wyboru sposobu odbioru treści audiowizualnych zdają się zwiększać stopień realizacji indywidualnych potrzeb i pragnień w zmieniającej się rzeczywistości medialnej.

#### **1.4. Uwarunkowania odbioru treści audiowizualnych**

##### ***1.4.1. Psychologiczne aspekty percepcji treści medialnych***

Pierwotny rozwój kinematografii związany był z zastąpieniem tradycyjnych form widowiskowych przez film. Treści audiowizualne pełniły głównie funkcje ludyckie stanowiąc źródło zaspokajania potrzeb rozrywki, relaksu i estetyki (Isik i Vessel, 2021). Oglądanie filmów może również inicjować elementy emocjonalnego doświadczenia (Desmarais i in., 2021; Francuz, 2004) umożliwiając widzom odczuwanie i wyrażanie różnorodnych emocji, których rodzaj zależy od treści przekazu audiowizualnego. W perspektywie przemian geopolitycznych okresu międzywojennego XX wieku kino stanowiło jedno z głównych narzędzi propagandy realizując funkcje informacyjno-perswazyjne (Klebaniuk, 2004; Mattelart i Mattelart, 2001). Kino kształtowało także świadomość społeczną kongruentną z pożądanym stanem, przejawianymi wartościami i głoszoną ideologią. W rezultacie środki masowego przekazu były postrzegane jako główne narzędzie wywierania wpływu bądź manipulacji (Taylor, 2002).

Powyższa perspektywa jest zgodna z początkowym paradygmatem refleksji nad relacją człowiek-medium, która dotyczyła tego, w jaki sposób treść komunikatu wywiera wpływ na jego odbiorcę (Goban-Klas i Sienkiewicz, 1999). Powojenne manifesty humanistyczne oraz zwiększenie możliwości wyboru konsumowanych treści nadały podmiotowego charakteru funkcjonowaniu człowieka w perspektywie mediów masowych. Przyczyniło się to do sformułowania metateoretycznej i funkcjonalistycznej koncepcji zastosowań i zaspokojeń (Weiyan, 2015) związanej z uznawaniem mediów za narzędzia służące realizowaniu

różnorodnych potrzeb ich odbiorców. Telewizja nadała nowego znaczenia w rozumieniu wpływu przekazu audiowizualnego na funkcjonowanie jednostki i społeczeństw.

Poprzez oglądanie telewizji człowiek może realizować różnorodne potrzeby właściwe dla funkcjonowania jednostki w realnym życiu społecznym oraz reagować na postrzegane postacie i obrazy w taki sposób jakby były one rzeczywiste. Zgodnie z koncepcją utożsamiania mediów z rzeczywistością sformułowaną przez Byrona Reevesa i Clifforda Nassa (2000a) oraz komplementarnymi wobec niej wnioskami empirycznymi (Kim i in., 2017; Lee, 2004; Liu i in., 2022; Loomis, 2016; Lyons i in., 2013; Reeves i Nass, 2000a, 2000b) sposoby reagowania na treści przekazów masowych mają podstawy ewolucyjne i są relatywnie niezależne od czynników demograficznych, kulturowych bądź intelektualnych (Kock, 2011; Lee, 2004). Podejście to może stanowić wyjaśnienie przyczyn poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego zaangażowania się widzów w oglądane postacie i przedstawiane światy. Każdy sposób przedstawiania świata posiadającego społeczne i fizyczne cechy implikuje automatyczne biologiczne i ewolucyjne inklinacje w formie pierwotnych reakcji na pojawiające się obrazy (Maciuszek, 2012; Przybyła, 2021).

W rezultacie media traktowane są jak rzeczywiste osoby i miejsca (Reeves i Nass, 2000a, 2000b; Turkle, 2011). Ponadto próby uświadomienia sobie podczas oglądania materiału filmowego, iż przeżywane reakcje fizjologiczne i emocjonalne wynikają ze spostrzegania czegoś nierzeczywistego utrudniają zrozumienie kontekstu przekazu lub fabuły bądź zniekształcają doświadczaną immersję, która w perspektywie psychologicznej oznacza proces „zanurzania się” i stan poczucia obecności w odbieranej narracji z równoczesnym dystansowaniem się od rzeczywistości (Bjørner i in., 2016; Pynta i in., 2014).

Stopień immersyjności jest również określany poprzez zbiór cech danego medium, które umożliwiają tworzenie reprezentacji świata z użyciem różnych środków wizualnych lub językowych (Rodzeń, 2018; Wirth i in., 2007). Ze względu na narracyjny charakter przekazów telewizyjnych, oglądanie telewizji może sprzyjać doświadczaniu immersji (Ostrowicki, 2009; Sung i in. 2022) oraz tak zwanego flow związanego z całkowitym oddaniem się jakiejś czynności i równoczesnym odczuwaniem przyjemnych emocji (Jenner, 2018; Kubey i Csikszentmihalyi, 2002). Zmiana sposobu oglądania treści audiowizualnych związana z rozwojem nowych technologii i usług VOD przyczyniła się do tworzenia bardziej immersyjnych przekazów względem treści oferowanych przez programy telewizyjne. Ze względu na możliwość wyboru sposobu

i treści odbieranych materiałów w serwisach VOD widzowie są bardziej skoncentrowani niż podczas oglądania telewizji tradycyjnej (Park i in., 2020). Ponadto oglądanie ulubionych seriali, filmów lub programów nie odbywa się symultanicznie z innymi czynnościami wykonywanymi w domu (van den Broeck i in., 2007).

Pomimo różnic w sposobie nadawania i odbioru treści audiowizualnych w formie filmów kinowych, programów telewizyjnych lub seriali, percepcja tych przekazów stała się powszechnym i preferowanym sposobem spędzania czasu wolnego oraz jednym z głównych źródeł rozrywki współczesnego człowieka (Zasacka, 2023). Ze względu na relatywnie niskie zaangażowanie fizyczne i poznawcze jednostki podczas odbioru materiałów filmowych oraz możliwość stosowania różnorodnych strategii i mechanizmów kreowania absorbujących narracji przez twórców i dystrybutorów treści medialnych oglądanie może stanowić formę zachowań kompensacyjnych. W rezultacie odczuwana immersja i poczucie obecności w kreowanej rzeczywistości mogą być postrzegane jako skuteczne narzędzia radzenia sobie z nieprzyjemnymi stanami afektywnymi, sytuacjami kryzysowymi bądź problemami życia codziennego człowieka w świecie realnym (Henning i Vorderer, 2001).

Według Dobrosława Bagińskiego (2004) kluczowym aspektem różnicującym telewizję od kina jest możliwość realizowania funkcji czasu poprzez emisję wydarzeń w czasie rzeczywistym. Możliwość odbioru identycznego przekazu w tym samym czasie przez osoby znajdujące się w różnych miejscach powoduje wzrost społecznego znaczenia i funkcjonalności telewizji. Oglądanie różnorodnych treści w czasie rzeczywistym może zwiększać poczucie współuczestnictwa (Kopytkowska, 2010) w przedstawianych wydarzeniach i umożliwiać realizację potrzeb bezpieczeństwa i przynależności (Baczyński, 2006; Klebaniuk, 2004) bez konieczności inicjowania i podtrzymywania relacji interpersonalnych w świecie rzeczywistym. W rezultacie telewizja może stanowić dla widza główne bądź jedyne źródło informacji o świecie i życiu społecznym przyczyniając się do kształtowania schematów, postaw i przekonań o sobie i innych (Shrum i in., 1998). Obserwowany globalny wzrost gospodarczy i powszechny dostęp do Internetu w krajach rozwiniętych przyczyniły się zarówno do zwiększenia niezależności oraz autonomii dokonywanych wyborów, jak i przeciążenia ich alternatywami (Markus i Schwartz, 2010). Powszechne przekonanie o dostępności informacji w każdym momencie i w każdym miejscu może powodować zmiany przebiegu procesów decyzyjnych, na przykład w formie pragnienia angażowania się w czynności sprawiające satysfakcję (Markiewicz, 2019).



Z perspektywy psychologicznej tradycyjne koncepcje Zygmunta Freuda oraz psycholingwistyczna teoria Jacques'a Lacana znalazły swoje zastosowanie w rozważaniach nad motywacją do odbierania treści kształtowanych przez różnorodne media oraz jej długofalowymi skutkami dla psychosomatycznego funkcjonowania człowieka (Johanssen, 2018, 2021; Žižek, 2003). Teorie psychoanalityczne umożliwiają postrzeganie świata kreowanego przez przekaz medialny w kategoriach mechanizmów obronnych (Molicka, 2002; Pawężka, 2022), ucieczkowych, bądź narzędzia służącego do regulowania emocji (Kande i in., 2023; Nazlıgül i in., 2022; Wolfers i Schneider, 2021). Szczególną rolę w postrzeganiu mediów jako formy współczesnego eskapizmu traktuje się przykład filmu, telewizji i wirtualnej rzeczywistości (Hastall, 2017; Klosi, 2021). Rozrywkowy charakter przekazów medialnych może przyczynić się do instrumentalnego i mimowolnego postrzegania mediów w kategoriach źródła przyjemnych emocji, pobudzenia i symbolicznego urzeczywistnienia wewnętrznych fantazji (Žižek, 2003). Teorie psychoanalityczne początkowo kształtowały dychotomię wpływu mediów na funkcjonowanie człowieka, przedstawiając ich terapeutyczną rolę w radzeniu sobie z różnorodnymi konfliktami lub intensyfikowanie problemów funkcjonowania biopsychospołecznego (Zeavin, 2023).

Uwzględniając motywację do odbioru treści audiowizualnych przez młodych dorosłych, którzy stanowią większość użytkowników serwisów VOD na całym świecie, może być ona związana z nieukończonym zadaniem rozwojowym z okresu adolescencji, który dotyczy ukształtowania poczucia tożsamości (Beyers i Luyckx, 2016). W tej perspektywie percepcja treści audiowizualnych może stanowić zarówno sposób eksploracji różnych aspektów własnej tożsamości, jak i stanowić formę odraczenia podjęcia decyzji tożsamościowych poprzez chwilową ucieczkę od rzeczywistości. Ponadto oglądanie ulubionych filmów czy seriali umożliwia doświadczanie przyjemnych stanów emocjonalnych i unikanie codziennych problemów oferując iluzoryczne poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

Przedstawiony obraz funkcjonowania człowieka w środowisku mediów masowych umożliwia zrozumienie motywacji związanych z oglądaniem programów telewizyjnych oraz intensywny wzrost powszechności i popularności telewizji na całym świecie (Waisbord, 2004). Nadawanie treści przez media tradycyjne i nowoczesne, które stało się immanentnym elementem współczesnego życia społecznego, powoduje konieczność zrozumienia psychologicznych zjawisk towarzyszących percepcji technicznych przekazów środków komunikacji. W perspektywie psychologicznej główne

motywy konsumpcji współczesnych treści medialnych związane są z dynamiką procesów decyzyjnych, tożsamościowych i ucieczkowych. Zjawiska te są właściwe dla odbioru wszystkich rodzajów mediów w różnych kulturach (Bosch, 2017; Duderija, 2007; Taufiq, 2014), a telewizja i Internet poprzez możliwość wyboru konsumowanych treści oraz ich nieograniczony dostęp w czasie i przestrzeni przyczyniły się do intensyfikacji dynamiki wymienionych procesów. W rezultacie implikuje to konieczność scharakteryzowania użytkowania usług VOD w ramach założeń teoretycznych i wniosków empirycznych związanych z psychologicznymi zjawiskami wyjaśniającymi motywację do odbioru treści audiowizualnych.

Ze względu na odczuwaną przyjemność podczas odbioru treści audiowizualnych przy pomocy nowych technologii oglądanie seriali może być związane z odroczeniem wykonania jakiegoś zadania, pracy lub zobowiązania (Exelmans i in., 2019). Teorie dotyczące procesów decyzyjnych wskazują na pozytywne (Choi i Moran, 2009; Chu i Choi, 2005) i negatywne (Chowdhury i Pychyl, 2018; Pinxten i in., 2019; Steel, 2007) aspekty opóźniania działania.

#### **1.4.2. Prokrastynacja**

Funkcjonalne odraczanie wykonania obowiązków związane jest z celowym zachowaniem i indywidualnymi preferencjami jednostki dotyczącymi motywacyjnych aspektów odczuwanej presji czasu, zdolności do osiągnięcia satysfakcjonujących celów i terminowości (Kim i in., 2017). Adaptacyjna forma odwlekania działania polega na jego celowym i pobudzeniowym opóźnieniu (Pychyl i Sirois, 2016). Katrin Klingsieck (2013) wskazuje istotne elementy funkcjonalnego odraczania zachowania, do których należą świadomość i dobrowolność podjętej decyzji, planowanie rozpoczęcia i zakończenia działania oraz jego konieczność lub osobiste znaczenie. W rezultacie zaangażowanie człowieka w percepcję przekazów medialnych może stanowić tymczasowe źródło gratyfikacji poprzedzające wykonanie odroczonego zobowiązania. Ponadto w zależności od rodzaju odbieranych treści, otrzymane informacje mogą dostarczyć wskazówek ułatwiających finalizację zadania i umożliwić osiągnięcie pożądanego celu.

W takiej perspektywie celowe opóźnianie zobowiązań określono prokrastynacją aktywną (Chu i Choi, 2005), jednak asocjacja pojęcia prokrastynacji wyłącznie z jego adaptacyjnymi implikacjami została poddana krytyce w środowisku naukowym (Chowdhury i Pychyl, 2018; Pinxten i in., 2019). Wnioski empiryczne wskazują, iż zachowania prokrastynacyjne z wykorzystaniem mediów związane

są z dezadaptacyjnymi skutkami w postaci odczuwania relatywnie wysokiego poziomu stresu i niskiego poziomu dobrostanu psychicznego (Meier i in., 2017; Reinecke i Hofmann, 2016) oraz zaburzeń cyklu rytmu okołodobowego (Exelmans i in., 2019).

Prokrastynacja w odróżnieniu od adaptacyjnych strategii opóźniania wyróżnia się doświadczeniem nieprzyjemnych emocji oraz irracjonalnością działania, któremu towarzyszy świadomość potencjalnych negatywnych konsekwencji podjętej decyzji (Klingsieck, 2013). Teoretycy i badacze (Hagbin i in., 2012; Sirois i in., 2003) wskazują na to, iż głównymi przyczynami prokrastynacji są lęk przed oceną i niepowodzeniem oraz myśli związane z niemożnością poradzenia sobie z problemem w satysfakcjonujący dla innych sposób.

Piers Steel (2007) określił, iż główną przyczyną prokrastynacji jest niski poziom samoregulacji, który warunkuje nieadekwatną ocenę własnych umiejętności. Wyniki przeprowadzonych metaanaliz (van Eerde, 2003; Steel, 2007) wykazują, iż stosowanie działań prokrastynacyjnych związane jest z niskim poziomem samokontroli, sumienności, poczucia własnej skuteczności, dobrostanu czy szeroko rozumianego zdrowia. Cykliczne odczuwanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych związanych z odraczaniem wykonania zadań, obowiązków lub pracy może wykształcić nieadaptacyjny styl życia jednostki poprzez chroniczne stosowanie prokrastynacji (Ferrari i in., 2005).

Henri Schouwenburg (1992) zdefiniował prokrastynację jako cechę osobowości, stanowiącą główną przyczynę behawioralnych przejawów zwlekania z podjęciem decyzji. Taki rodzaj dezadaptacyjnego zwlekania cechuje się przyjmowaniem obronnych taktyk autoprezentacji - na przykład samoutrudniania (Jaworska-Gruszczyńska, 2016) oraz preferowania krótkotrwałych aktywności będących źródłem gratyfikacji, również kosztem niepowodzenia w osiągnięciu celów (Diaz-Morales i in., 2008).

Nieograniczony dostęp w czasie i przestrzeni do treści audiowizualnych oraz odczuwanie przyjemnych emocji podczas ich oglądania mogą zwiększać atrakcyjność korzystania z usług VOD jako strategii ucieczkowej wśród osób zwlekających z podjęciem decyzji. Stosowanie prokrastynacji w formie unikowej strategii radzenia sobie z problemem jest zgodne z założeniami konfliktowego modelu podejmowania decyzji (Mann i in., 1969), według którego każdy akt podejmowania decyzji związany jest z odczuwaniem stresu i niepewności. Wielowymiarowe i subiektywnie spostrzegane pogorszenie poziomu życia w świecie

rzeczywistym może spowodować przyjęcie działań radzenia sobie z trudną bądź kryzysową sytuacją związanych z ucieczką w medialnie kreowane światy iluzji i fantazji.

### **1.4.3. Zachowania eskapistyczne**

Jednym z powszechnie używanych terminów służących do określenia percepcji przekazów medialnych, która jest umotywowana pragnieniem zapomnienia o problemach codziennego życia jest pojęcie eskapizmu (Henning i Vorderer, 2001; Knobloch-Westerwick i in., 2009). W pierwotnych teoretycznych i empirycznych (Kubey, 1986; Rubin, 2009a) koncepcjach eskapizmu konstrukt ten służył do opisywania oraz wyjaśniania przyczyn zachowań ludzi związanych z oglądaniem telewizji. Prekursorzy idei eskapizmu psychologicznego (Katz i Foulkes, 1962; Vorderer i Knobloch, 2000; Zillmann, 1988) wskazywali na istnienie pozytywnych i negatywnych konsekwencji tego zjawiska dla funkcjonowania człowieka.

Eskapistyczne korzystanie z mediów może stanowić efektywne narzędzie służące do regulacji nastroju (Zillmann, 1988) i autorefleksji (Vorderer i Knobloch, 2000) ze względu na symboliczne i przestrzenno-czasowe dystansowanie się od społecznych i jednostkowych źródeł nieprzyjemnych emocji codziennego życia. Doświadczeniu immersji podczas percepcji przekazów medialnych towarzyszy zarówno odczucie przyjemności, jak i poznawcze dystansowanie się od rzeczywistości (Bjørner i in., 2016).

Powyższe ujęcie eskapizmu nie jest bezpośrednio utożsamiane z daną treścią przekazu medialnego, a z samą czynnością jego percepcji (Knobloch-Westerwick i in., 2009). Elihu Katz i David Foulkes (1962) podkreślali jednak, iż najczęstszą przyczyną zachowań eskapistycznych w kontekście używania mediów jest poczucie bezsilności, bezsensowności oraz ideologicznej lub społecznej izolacji człowieka. Wysoki poziom wyobcowania w świecie rzeczywistym może stanowić główną przyczynę pragnienia ucieczki w sztucznie wykreowany świat medialny w celu instrumentalnego doświadczenia krótkotrwałej gratyfikacji i kompensacji (Li i in., 2015). Ponowne zetknięcie się z zagrażającą rzeczywistością, która jest przeciwstawna do pozytywnie spostrzeganego świata fikcji, może jednak wzmacniać stan deprivacji relatywnej i pierwotnego poczucia alienacji (McLean i in., 2022).

Różnorodne konceptualizacje eskapizmu z perspektywy korzystania z mediów nie znalazły jednak potwierdzenia w dotychczas przeprowadzonych badaniach.

Otrzymane rezultaty empiryczne świadczą o sprzecznych wnioskach lub braku istotnych związków zachowań eskapistycznych z satysfakcją z życia, zadowoleniem z wykonywanej pracy, poczuciem wyobcowania, jakością życia lub poczuciem sprawczości (Groeben i Vorderer, 1988; Kubey, 1986; Rubin, 2009b). W perspektywie nowych mediów (Gabbiadini i in., 2021; Young i in., 2017) eskapizm utożsamiany jest z rodzajem unikowego radzenia sobie ze stresem, rozumianym jako psychologiczna strategia stosowana w celu odwrócenia uwagi od problemów życia codziennego oraz główna motywacja do oglądania seriali. Halley Pontes i Mark Griffiths (2017) określili, iż eskapizm jest integralnym czynnikiem związanym z problemowym korzystaniem z nowych technologii, stanowiąc główną strategię radzenia sobie z poczuciem samotności, na przykład poprzez oglądanie seriali (Gabbiadini i in., 2021; Zamir i in., 2018).

Ze względu na cyfrowość i interakcyjność nowych mediów, oglądanie materiałów filmowych z wykorzystaniem nowych technologii może stanowić bardziej efektywny sposób radzenia sobie z samotnością i doświadczaniem psychospołecznych zagrożeń niż odbiór telewizji tradycyjnej (Halfmann i Reinecke, 2021; Hoffmann, 2019; Sigre-Leirós i in., 2023). Potwierdzenie tej tezy może stanowić globalne zwiększenie się liczby subskrybentów usług VOD oraz czasu poświęcanego na oglądanie seriali podczas pandemii wirusa SARS-CoV-2 (Cook, 2024). W takim kontekście nowe technologie mogą stanowić alternatywne źródło komunikacji interpersonalnej i rozrywki podczas doświadczania kryzysowej sytuacji. Alessandro Gabbiadini wraz ze współpracownikami (2021) wykazali, iż większa ilość czasu spędzanego na oglądaniu seriali przy użyciu serwisów VOD podczas pandemii wynikała z odczuwania wysokiego poziomu lęku i stresu, w szczególności wśród kobiet. W rezultacie odbiór treści audiowizualnych był wyrazem zachowań eskapistycznych i czynności ochronnych w obliczu stresującej sytuacji społecznej (Dixit i in., 2020; Boursier i in., 2021).

Seriale telewizyjne mogą stanowić łatwo dostępną treść medialną dla osób samotnych, umożliwiającą ucieczkę od poczucia izolacji i zaspokojenie potrzeb kontaktów społecznych poprzez identyfikację z fikcyjnymi postaciami w ramach narracji medialnej (Greenwood i Long, 2009; Moretta i Buodo, 2020). Strategia eskapizmu w perspektywie nowych mediów i radzenia sobie ze stresem wynikającym z odczuwanej samotności lub alienacji jest efektywna i charakterystyczna wśród osób identyfikujących

się z postaciami medialnymi, głównie pod względem emocjonalnym (Hefner i in., 2007; van Looy i in., 2010).

Oglądanie telewizji wynikające z przyjętych zachowań prokrastynacyjnych lub eskapistycznych człowieka było pierwotnie ograniczane do czynności percepcji, bez względu na treść przekazu medialnego. W wyniku konwergencji mediów współczesny obraz telewizji i oglądania seriali wiąże się z możliwością dokonania wyboru zarówno sposobu, jak i rodzaju odbieranych treści audiowizualnych. Ze względu na wolicjonalny charakter używania serwisów VOD przez ich abonentów media mogą stanowić skuteczne narzędzie służące do kształtowania bądź utrzymania indywidualnej i społecznej tożsamości widza (Mayhew i Weigle, 2018).

#### **1.4.4. Procesy tożsamościowe**

Tożsamość jest pojęciem, które charakteryzuje się niejednorodnym i interdyscyplinarnym znaczeniem teoretycznym (Pilarska, 2012). W perspektywie psychologicznej klasyczne rozumienie tożsamości związane jest z psychospołeczną teorią rozwoju Erika Eriksona (1968, 2004), zgodnie z którą tożsamość stanowi „system przekonań na temat własnej osoby, świata, ludzi i celów życiowych” (Wróblewska, 2011, s. 179). Proces kształtowania się tożsamości jest złożonym zadaniem w rozwoju człowieka, którego pomyślna realizacja warunkuje odczuwany dobrostan psychiczny jednostki i rozwinięcie tak zwanej „zdrowej osobowości” (Caspi i in., 2005).

Według typologii kryzysów rozwojowych Erika Eriksona (2004) faza przemian tożsamościowych zachodzi głównie w okresie adolescencji, a przebieg i rozwiązanie tego etapu warunkują dalsze funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne jednostki (Crocetti i in., 2008; Erikson, 1950, za: Klimstra, 2013). Skuteczna realizacja zadań rozwojowych przyczynia się do wykształcenia adaptacyjnych sposobów radzenia sobie i przystosowania do codziennego życia (Berzonsky, 2004a, 2004b), poczucia własnej wartości (Smith i Woodworth, 2012), samoakceptacji (Dastjerdi i in., 2022) i akceptacji przez innych (Csizmadia, 2011).

Konceptualizacja i operacjonalizacja tożsamości zgodna z koncepcjami neo-Eriksonowskimi dotyczy analizy dynamiki procesów tożsamościowych (Bosma i Kunnen, 2001; Marcia, 1966; Meeus i in., 1999) oraz autoewaluacji podjętych przez jednostkę decyzji (Luyckx i in., 2005, 2006, 2008). Ujęcie procesualne umożliwia charakterystykę uwarunkowań, mechanizmów i konsekwencji decyzji tożsamościowych

akcentując możliwość ich zmian w dorosłości, na przykład w wyniku przyjmowania różnorodnych ról społecznych i zawodowych (Cramer, 2004) lub prób adaptacji w nowym otoczeniu (Mostwin, 1995; za: Wyszyński, 2021).

Założenia teoretyczne dynamiki formowania tożsamości w okresie adolescencji związane są z koncepcją Jamesa Marcii (1966), który scharakteryzował dwa adaptacyjne procesy warunkujące osiągnięcie danego statusu tożsamości – eksplorację i zobowiązanie. Wymiar eksploracji związany jest z doświadczaniem niepewności oraz poszukiwaniem źródeł wiedzy o różnorodnych możliwościach kształtowania i wyrażania światopoglądu, przyszłego stylu życia lub ścieżki rozwoju zawodowego (Waterman, 2015). Jest to początkowy etap kształtowania tożsamości okresu dorastania, cechujący się próbą udzielenia odpowiedzi na pytanie kim się jest, stanowiącą podstawę kształtowania poczucia jedności i celowości życia (Puchalska-Wasył i Oleś, 2008). Proces zobowiązania dotyczy internalizacji wybranych lub narzuconych przez środowisko wartości, przekonań, celów zawodowych i różnych aspektów życia, które dana osoba uzna za niezbędne do efektywnego radzenia sobie i przystosowania do codziennego życia (Cieciuch i Topolewska, 2017).

W perspektywie funkcjonowania człowieka w środowisku kreowanym przez media, różne środki przekazów mogą wspierać bądź hamować rozwój procesów eksploracji i zobowiązania. Oglądanie seriali umożliwia eksplorację zróżnicowanych aspektów kulturowych i ideologicznych poprzez dostęp do treści udostępnianych przez twórców z całego świata (Kim, 2022). W rezultacie umożliwia to zrozumienie siebie i swoich preferencji podczas przebiegu procesów tożsamościowych. Seriale udostępniane przez serwisy VOD mogą wspierać proces kształtowania zobowiązań, umożliwiając widzom identyfikację z bohaterami, którzy odzwierciedlają ich aspiracje, wartości lub doświadczenia życiowe. Z drugiej strony nieograniczony dostęp do treści może skutkować sytuacją przeciążenia informacyjnego i utrudniać proces podejmowania zobowiązań. W efekcie stała eksploracja bez refleksji nad dokonanymi wyborami może hamować proces krystalizacji tożsamości (Marcia i in., 1993).

Równoczesne uwzględnienie przebiegu i finalizacji obu procesów tożsamościowych umożliwia charakterystykę czterech możliwych do przyjęcia przez jednostkę statusów tożsamości (Marcia i in., 1993) – tożsamość rozproszoną właściwą dla braku eksploracji i podejmowanych zobowiązań, tożsamość moratoryjną cechującą się aktywnym zaangażowaniem w eksplorację bez podjęcia decyzji tożsamościowych, które mogą być związane z zaspokajaniem potrzeb bez osobistego

udziału jednostki (Gawinecka i in., 2010; Wendling i Sagas, 2021), tożsamość lustrzaną oznaczającą przejście zobowiązania bez uprzedniej eksploracji na przykład w wyniku braku przyzwolenia na poszukiwanie i wypróbowywanie różnych ról z jednoczesnym żądaniem dokonania wyboru przez najbliższe otoczenie osoby (Kroger i in., 2010; Jespersen i in., 2013) oraz tożsamość dojrzałą, która powstaje w rezultacie aktywnej i intensywnej eksploracji oraz samodzielnej decyzji odnośnie wyboru podjętego zobowiązania (Wendling i Sagas, 2021).

Jedną z powszechnych koncepcji stanowiących rozwinięcie klasycznej teorii Jamesa Marcii (1966), która umożliwiła operacjonalizację pojęcia tożsamości jest Model Podwójnego Cyklu Formowania się Tożsamości (Luyckx i in., 2005, 2008). Autorzy powyższej konceptualizacji rozwoju tożsamości wyszczególnili dynamikę interakcji między wymiarami eksploracji i zobowiązania wskazując na introspekcyjne procesy ewaluacji zarówno poznawanych alternatywnych możliwości rozwoju określane terminem eksploracji w głąb, jak i identyfikacji z podjętymi zobowiązaniami. Procesy te dotyczą składowych cyklu oceny zobowiązania i pozostają w stanie dynamicznej równowagi (Piotrowski i Brzezińska, 2017) z procesami podjęcia zobowiązania i eksploracji wszcz, które są zgodne z założeniami teorii Jamesa Marcii (1966). Koen Luyckx wraz ze współpracownikami (2005) podkreślili ciągły i dynamiczny charakter procesu kształtowania tożsamości, podczas którego eksploracja i zobowiązanie nie są jednorazowymi wydarzeniami, a stanowią powtarzające się i ewoluujące elementy w życiu każdego człowieka. W rezultacie procesy tożsamościowe mogą zachodzić po okresie dorastania, na przykład w wyniku zachodzących zmian w funkcjonowaniu psychicznym lub społecznym jednostki w okresie dorosłości.

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań z wykorzystaniem pierwotnych założeń Modelu Podwójnego Cyklu (Luyckx i in., 2006, 2008) wyszczególniono dodatkową dezadaptacyjną formę eksploracji ruminacyjnej, która jest procesem zakłócającym przebieg rozwoju tożsamości i utrudniającym podjęcie decyzji tożsamościowych (Beyers i Luyckx, 2016). Relatywnie wysoki poziom eksploracji ruminacyjnej związany jest z regularnym stosowaniem nieskutecznych sposobów budowania własnej tożsamości, brakiem odpowiedzi na pytania dotyczące osobistych sądów tożsamościowych, poczuciem życiowej stagnacji i niemożności podjęcia satysfakcjonujących wyborów (Piotrowski i Brzezińska, 2017). Wymiar ten stanowi negatywny aspekt procesu eksploracji tożsamości i może wiązać się z doświadczaniem



trudności motywacyjnych, emocjonalnych, osobowościowych lub społecznych. Osoby doświadczające wysokiego poziomu dezadaptacyjnego wymiaru eksploracji charakteryzują się stosowaniem unikowych strategii radzenia sobie ze stresem (Luyckx i in., 2012; Odou i Brinker, 2014; Seiffge-Krenke i Weitkamp, 2020), odczuwaniem lęku i symptomów depresji (Dickson i in., 2017; Marcotte i Lévesque, 2018), doświadczaniem poczucia wstydu i wyobcowania (Shaughnessy, 2018) oraz niskim poczuciem koherencji (Piotrowski, 2015; Piotrowski i Brzezińska, 2015). Uwzględnienie informacyjno-perswazyjnych funkcji środków masowego przekazu i możliwość wyboru rodzaju odbieranych przez nie treści, mogą stanowić podstawy do identyfikacji współczesnych narzędzi wspierających bądź utrudniających przebieg procesów tożsamościowych w środowisku medialnym.

Z perspektywy teorii mediów tradycyjnych środki masowego przekazu stanowią jedno z głównych źródeł informacji o świecie, obowiązujących wzorcach kulturowych lub propagowanych ideach i poglądach (Doktorowicz, 2015; Shehata i in., 2021; Sobczak, 2017). Prasa, radio i telewizja kreowały elementy tożsamości społecznej poprzez jednostronne prezentowanie wizerunku grup mniejszościowych i większościowych funkcjonujących w danym społeczeństwie (Castells, 2008). W wyniku konwergencji mediów oraz procesów globalizacyjnych współczesne środowisko medialne tworzy swoistą kulturę uczestnictwa, która wspiera kształtowanie i umacnianie tożsamości społecznych, narodowych, religijnych, etnicznych oraz poczucia tożsamości osobistej (Trepte, 2013; Wang, 2017).

Ze względu na cyfrową strukturę nowych mediów ich użytkownicy mają dostęp do nieograniczonej ilości informacji związanych z poszukiwaniem odpowiedzi na pytania tożsamościowe. Zintegrowane i interaktywne środowiska wirtualne mogą stanowić bezpieczne miejsca do ekspresji i afirmacji tych elementów tożsamości, które nie są akceptowane przez członków rodziny, znajomych i najbliższe otoczenie jednostki (Zemmels, 2012). Skupianie się przez daną osobę głównie na informacjach o możliwościach wyboru stylu życia czy kariery zawodowej prezentowanych w przekazach medialnych może powodować trudności w podjęciu zobowiązań tożsamościowych ze względu na dostrzeganie relatywnie zbyt dużej liczby alternatyw bądź niemożności ich zrealizowania w świecie rzeczywistym. W zależności od sposobu używania mediów mogą one stanowić czynnik ochronny w sytuacji doświadczania deprymujących doświadczeń procesu eksploracji ruminacyjnej

(Mitra i Rangaswamy, 2019; Ohannessian i in., 2021) albo dostarczać większej liczby pytań i wątpliwości w związku z kształtowaniem własnej tożsamości.

Różnorodność dostępnych informacji w mediach masowych spowodowała, iż głównym źródłem globalnych przemian tożsamościowych XX wieku była telewizja (Doktorowicz, 2015). Ze względu na to, iż seriale dostępne w serwisach VOD przyjmują zbeletryzowaną formę programów telewizyjnych przedstawiających autentyczne zachowania ludzi i grup społecznych z codziennego życia mogą one stanowić jedno z powszechnych narzędzi kształtowania i umacniania poczucia tożsamości osobistej i społecznej poprzez proces identyfikowania się z postaciami medialnymi (Greenwood i Long, 2009a, 2009b, 2011; Hefner i in., 2007). Zjawisko to jest szczególnie charakterystyczne wśród osób odczuwających nieprzyjemne emocje w związku z samotnością i izolacją społeczną, dla których emocjonalna identyfikacja z oglądanymi bohaterami stanowi główne narzędzie regulacji nastroju (Cohen, 2013, 2018; Oliver i in., 2019).

Identyfikowanie się z postaciami medialnymi określa sytuację, w której jednostka przyjmuje perspektywę danego bohatera i w sposób symboliczny doświadcza wyrażanych przez niego emocji lub interakcji społecznych (Cohen, 2013, 2018). Proces ten może być wspierany i intensyfikowany przez immersyjne właściwości danego medium oraz empatię odbiorcy (Felnhofer i in., 2023). Poprzez identyfikację z bohaterem serialu telewizyjnego, widz w sposób zastępczy zaspokaja potrzeby związane z utrzymywaniem więzi społecznych, które mogą stanowić źródło tymczasowej satysfakcji. Koncepcja ta została potwierdzona w badaniach nad ludycznymi funkcjami mediów (Mrozowski, 1989; Oatley, 1999).

Charakterystyka oglądania telewizji umożliwia zrozumienie ogólnych tendencji w odbiorze seriali i filmów telewizyjnych w zakresie rozwoju lub umacniania poczucia tożsamości (Mittell, 2010; Parks, 2004; Thompson, 2005). Zaangażowanie emocjonalne, przywiązanie osobiste i spędzanie większej ilości czasu na oglądaniu ulubionych seriali mogą być bezpośrednio związane z poczuciem tożsamości społecznej i osobistej. Postacie i grupy społeczne przedstawione w fikcyjnych środowiskach seriali umożliwiają widzom identyfikowanie się z nimi oraz mogą przyczynić się do kształtowania się nowych społeczności, grup społecznych, wzorców zachowań i stereotypów w świecie rzeczywistym (Ramos i González-de-Garay, 2012). Wraz z większym zaangażowaniem w oglądanie danego otoczenia, fabuły i bohaterów, wzrasta prawdopodobieństwo, iż widz włączy elementy swoich ulubionych programów do swojego codziennego życia.

Przedstawione koncepcje są zgodne z założeniami teorii motywacji opartych na tożsamości (Oyserman i Dawson, 2021; Oyserman i in., 2017), które zakładają elastyczność oraz dopasowywanie treści tożsamości do kontekstu sytuacyjnego. W myśl tej koncepcji, tożsamość stanowi kluczowy element w sposobie interpretacji rzeczywistości, przyczyniając się do wzbudzenia mechanizmów samoregulacyjnych inicjujących zachowanie człowieka (Oyserman i in., 2017). Osoby o niskim poczuciu tożsamości i jego ogólnej niestabilności mogą spędzać czas na oglądaniu swoich ulubionych seriali w celu możliwości realizacji procesów eksploracji i zobowiązania. W rezultacie silna identyfikacja z fikcyjną postacią lub grupą społeczną może stać się centralnym elementem relewantnych i idiosynkratycznych cech tożsamości człowieka.

#### ***1.4.5. Współwystępowanie prokrastynacji, eskapizmu i procesów tożsamościowych w kontekście odbioru treści audiowizualnych***

Wyniki badań (Gabbiadini i in., 2021; Sung i in., 2018) wskazują na to, iż tendencja do oglądania seriali za pośrednictwem serwisów VOD w celu identyfikacji z bohaterami medialnymi może być wspierana przez eskapizm i stosowanie strategii ucieczkowych. Motywy ucieczki należą do głównych powodów korzystania z mediów rozrywkowych, takich jak telewizja i usługi VOD (Vorderer i Klimmt, 2021). Oglądanie może być postrzegane jako skuteczny sposób radzenia sobie z problemami indywidualnymi i społecznymi, ponieważ jest związane z niewielkim wysiłkiem widza (Perks, 2019) oraz dostarcza częściowej satysfakcji z różnych interakcji zastępczych (Dutot, 2020), na przykład poprzez identyfikowanie się z bohaterami seriali.

Badania dotyczące związków procesów tożsamościowych z podejmowaniem decyzji (Berzonky i Ferrari, 1996; Ferrari i in., 1995; Shanahan i Pychyl, 2007; Stępień i Topolewska, 2014) wykazały, iż wyższy poziom prokrastynacji wyjaśnia niższe poziomy poczucia tożsamości oraz adaptacyjnych procesów eksploracji i zobowiązania. Zwlekanie dotyczące poszukiwania lub podejmowania decyzji związanych z rozwojem tożsamości indywidualnej i społecznej może intensyfikować nieprzyjemne doświadczenia poznawcze i afektywne wynikające z procesu eksploracji ruminacyjnej.

Jednymi z głównych mechanizmów wspierających prokrastynację oraz umożliwiających regulację nastroju są zachowania eskapistyczne i stosowanie unikowych strategii radzenia sobie ze stresem (Marroquin i in., 2017; Pychyl i Sirois, 2016). Natomiast poprzez relatywnie niski poziom zaangażowania

poznawczego i fizycznego oraz rekreacyjne funkcje, środki masowego przekazu mogą kreować narracje dostarczające iluzorycznego poczucia bezpieczeństwa i sprawczości (Lukka, 2014), tymczasowej gratyfikacji (Mehrad i Tajer, 2016) i zmniejszenia nasilenia odczuwanych nieprzyjemnych emocji (Dillman-Carpentier i in., 2008). Poprzez uwzględnienie kontekstu medialnego odbierane treści mogą stanowić czynniki wspomagające bądź utrudniające podjęcie decyzji tożsamościowych. Ponadto uwzględnienie perspektywy rozwojowej może stanowić kluczowy element w identyfikacji motywów oglądania seriali przez serwisy VOD wśród osób z etapu wyłaniającej się dorosłości bądź wczesnej dorosłości, które są bezpośrednio poprzedzone kryzysem tożsamości okresu dojrzewania. Raport udostępniony przez Statista Research Department (2023) wskazuje na to, iż większość subskrybentów serwisów wideo na żądanie w Polsce w 2021 roku stanowiły osoby w wieku od 25 do 34 roku życia.

Powyższa charakterystyka współwystępowania prokrastynacji, strategii uciezkowych radzenia sobie oraz dynamiki wyzwania lub umacniania poczucia tożsamości, z uwzględnieniem sposobu odbioru i rodzaju treści przekazów medialnych, kształtuje dychotomiczny obraz funkcjonalności mediów w rozwoju psychospołecznym człowieka. Audiowizualne światy fikcji mogą stanowić dopełnienie lub alternatywę dla rzeczywistości oraz być postrzegane z perspektywy szansy bądź zagrożenia dla realizacji różnych potrzeb i pragnień ich widzów.

Permanentna obecność środków masowego przekazu w życiu człowieka jest związana z rozwojem nowych sposobów odbioru i interpretacji przekazywanych informacji. Gratyfikacyjne funkcje odbioru przekazów medialnych mogą wynikać z realnej sytuacji indywidualnej bądź społecznej oraz implikować dalsze przemiany relacji człowiek-medium w świecie rzeczywistym i wirtualnym. Systematyzacja charakterystyki serwisów VOD oraz wiedzy dotyczącej psychologicznych aspektów percepcji telewizji umożliwia wyszczególnienie adaptacyjnych i dezadaptacyjnych skutków oglądania seriali dla funkcjonowania psychospołecznego współczesnego człowieka w perspektywie realizacji różnorodnych potrzeb z wykorzystaniem nowych mediów.

### **1.5. Adaptacyjne funkcje oglądania seriali**

W dobie wszechobecnej cyfryzacji i istotnego znaczenia mediów w życiu codziennym oglądanie seriali w systemie VOD stało się jednym z głównych sposobów

spędzania wolnego czasu głównie wśród młodych dorosłych (Palomba, 2021). Poprzez zróżnicowaną i złożoną narrację immersyjne treści audiowizualne są bardziej angażujące i satysfakcjonujące dla widza niż materiały filmowe bądź programy telewizyjne (Bartsch, 2012). Oglądanie seriali stanowi jedną z powszechnych i znormalizowanych form rozrywki umożliwiając współdzielenie tego doświadczenia z innymi osobami w świecie rzeczywistym lub wirtualnym.

Adaptacyjne właściwości psychologiczne oglądania seriali za pośrednictwem usług wideo na żądanie mają odzwierciedlenie w różnych aspektach funkcjonowania dorosłego człowieka, a ich instrumentalny charakter zależy od kontekstu i treści odbieranych materiałów. Ze względu na informacyjne i rozrywkowe cechy udostępnianych treści mogą one stanowić narzędzia gratyfikacji związane z realizacją potrzeb osobistych i społecznych (Ahmed, 2017; Bartsch, 2012; Phogat i in., 2022).

Funkcje ucieczkowe oglądania seriali mogą być związane z potrzebą uwolnienia napięcia, redukcji odczuwanego lęku i stresu (Halfmann i Reinecke, 2021). Poprzez różnorodność dostępnych treści oraz swobodę możliwości ich wyboru odbiorcy mogą używać ich do regulowania swojego nastroju (Starosta i in., 2021b; Sigre-Leirós i in., 2023) bądź przetwarzania i odczuwania odmiennych stanów afektywnych (Hoffmann, 2019). W rezultacie oglądanie zróżnicowanych gatunków seriali może wspierać wyrażanie i rozumienie emocji strachu, lęku, smutku, złości lub radości (Unz i in., 2008). Środowisko serwisów VOD umożliwia uzyskanie zgodności między gratyfikacją poszukiwaną a gratyfikacją otrzymywaną (Bae, 2018), która wynika bezpośrednio z możliwości kontroli tego, jakie treści i w jaki sposób się ogląda. Widzowie mają możliwość wyboru tych seriali, które odpowiadają ich aktualnym potrzebom emocjonalnym i eskapistycznym.

Samodzielne decydowanie o sposobie i miejscu odbioru treści medialnych stanowi element realizacji potrzeb związanych z poczuciem sprawczości (Granow i in., 2018). Możliwość wyboru, zatrzymywania, przewijania lub przyspieszania oglądanych materiałów zwiększa poczucie kontroli nad oglądanymi programami w porównaniu z jednostronną komunikacją telewizji tradycyjnej. Relatywnie wysoki poziom kontroli nad konsumpcją treści może również sprzyjać systematyzacji i strukturyzacji harmonogramu dnia, w szczególności pod względem spędzania czasu wolnego (Klebaniuk, 2004) oraz utrzymywaniu odpowiedniego poziomu stymulacji poznawczej i emocjonalnej podczas czynności oglądania (Pancaningrum i Rizaldy, 2022; Shim i in., 2018).

Z perspektywy zjawiska utożsamiania mediów z rzeczywistością (Reeves i Nass, 2000a) użytkownik serwisów VOD może przekładać powyższe doświadczenia poza środowisko medialne i być przekonany o własnym wpływie na przebieg wydarzeń w przewidywalnym środowisku realnym. Ponadto seriale, w których przedstawiane są postacie i wydarzenia związane z doświadczeniami świata rzeczywistego są istotnym źródłem wiedzy przyrodniczej, technicznej i społecznej (Klebaniuk, 2004). Odbierane treści umożliwiają kształtowanie wartości, przekonań, postaw lub zainteresowań oraz mogą zaspokajać potrzeby intrapsychiczne związane z samopoznaniem i rozwojem osobistym (Guru i in., 2013; Pancaningrum i Rizaldy, 2022).

Treści medialne poprzez budowanie obrazu świata oraz tworzenie systemu wartości i postaw wobec różnych obiektów rzeczywistości, mogą dostarczać widzowi informacji stanowiących podstawę rozwoju poczucia zrozumiałości informacji ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego (van Meer i Pollmann, 2022). Uwzględnienie interakcyjnych właściwości środków masowego przekazu oraz rodzaju odbieranych treści umożliwia postrzeganie oglądania seriali z perspektywy zaspokajania potrzeb o charakterze socjalizacyjnym i interpersonalnym (Terán i in., 2023; Trenaman i McQuail, 2023).

Pomimo tego, iż multiplatformowa dostępność usług VOD sprzyja samotnemu oglądaniu seriali na urządzeniach mobilnych, odbiór treści audiowizualnych może być formą realizacji potrzeb przynależności i uznania w sposób bezpośredni lub zastępczy (Nærland, 2019). Decyzyjność dotycząca wyboru oglądania danego serialu z członkami rodziny lub przyjaciółmi może wspierać integracyjne funkcje odbioru treści audiowizualnych (Zillich, 2014). Wspólny odbiór przekazów medialnych może wzmacniać więzi społeczne oraz realizować potrzebę kontaktu z innymi (Anghelcev i in., 2022) poprzez werbalne i niewerbalne porozumiewanie się podczas oglądania serialu, dzielenie się spostrzeżeniami w trakcie lub po odbiorze materiału filmowego lub dyskusowanie o obejrzanych światach i bohaterach. Ze względu na interakcyjne cechy usług VOD widzowie mogą komunikować się ze sobą poprzez udostępnianie swoich rekomendacji, recenzji czy ocen obejrzanych materiałów bezpośrednio na platformach VOD lub grupach mediów społecznościowych (Hendriks i Castro, 2022; Sligh i Abidin, 2023). Niniejsze działanie może powodować tworzenie się grup zrzeszających fanów danej produkcji, wzmacniać więzi społeczne i dostarczać poczucia przynależności oraz pozytywnej samooceny. Ponadto poprzez silną

identyfikację z bohaterami seriali widz może w sposób symboliczny doświadczać oglądanych sytuacji interpersonalnych. Taka forma odbioru narracji może służyć zastępczemu zaspokojeniu potrzeby afiliacji lub miłości (Duwendag, 2020). Regularne utożsamianie się z postaciami medialnymi oraz poczucie przynależności i towarzystwa mogą prowadzić do rozwoju interakcji paraspołecznych, które odnoszą się do jednostronnych i emocjonalnych związków widzów z fikcyjnymi bohaterami (Forte i in., 2023; Hoffner i Bond, 2022).

Udostępniane międzynarodowe produkcje VOD prezentują w swoich narracjach różnorodne perspektywy i kultury, których oglądanie może przyczynić się do rozwoju empatii wśród widzów (Rohm i in., 2022). Ponadto medialne przedstawianie zwyczajów oraz codziennych doświadczeń członków grup większościowych i mniejszościowych może mieć charakter socjalizacyjny (Terán i in., 2023) oraz wspomagać rozwój tolerancji, otwartości i zrozumienia dla osób o odmiennych poglądach bądź systemach wartości.

Seriale udostępniane przez platformy VOD jako współczesne narzędzia rozrywki służą nie tylko jako źródło relaksu i ucieczki od codziennych problemów, ale mogą również pełnić różnorodne funkcje adaptacyjne, takie jak budowanie więzi paraspołecznych, rozwijanie empatii, czy wsparcie w radzeniu sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

Przedstawione rozważania na temat adaptacyjnych funkcji percepcji treści audiowizualnych przyjmują charakter teoretyczny i w większości nie znajdują jednoznacznego potwierdzenia we wnioskach empirycznych. Odwołanie do realizacji różnorodnych potrzeb indywidualnych i społecznych poprzez oglądanie seriali jest zgodne z klasycznym paradygmatem humanistycznym. Według tego podejścia człowiek jest z natury wyposażony w szereg różnorodnych uzdolnień, zainteresowań i potrzeb, które są urzeczywistniane przez zachowanie, w szczególności będące odzwierciedleniem działania twórczego (Derc, 1995; Obacz, 2015). Prace przedstawicieli psychologii humanistycznej (Fromm, 2013; Maslow, 1971; Rogers, 1977) akcentują pozytywne aspekty ludzkiej natury, podkreślając kluczową rolę wolności wyboru, indywidualną odpowiedzialność oraz autoteliczny charakter każdej formy zachowania. Krytycy tego podejścia wskazywali, iż teorie przedstawiane przez psychologów humanistycznych przedstawiają człowieka w sposób zbyt subiektywny i aksjologiczny (Derc, 1995).

W zależności od kontekstu odbioru treści audiowizualnych ich percepcja może ograniczać funkcjonowanie i realizację potrzeb widzów w świecie rzeczywistym.

W rezultacie implikuje to konieczność krytycznej refleksji na temat potencjalnych zagrożeń, które mogą wynikać z nadmiernego lub niewłaściwego korzystania z nowych mediów, w tym oglądania seriali poprzez serwisy VOD.

### **1.6. Dysfunkcjonalność oglądania seriali w serwisach wideo na żądanie**

Postrzeganie i wykorzystywanie telewizji tradycyjnej jako źródła przyjemnych doświadczeń i tymczasowej ucieczki od codziennych trudności może być zależne między innymi od czasu emisji programów, które są preferowane przez danego widza oraz dostępu do odbiornika telewizyjnego. Rozwój technologii cyfrowych i serwisów VOD zmienił sposób konsumpcji treści audiowizualnych. Poprzez multiplatformowy i nieograniczony dostęp do seriali i innych programów telewizyjnych widzowie mogą oglądać preferowane przez siebie treści w dowolnym miejscu i czasie. W rezultacie odczuwana przyjemność i zaburzenie poczucia czasu związane z doświadczanym podczas oglądania seriali stanem immersji (Cummings i in., 2021; Gilber i in., 2023) mogą przyczyniać się do pogłębienia deprywacji potrzeb społecznych lub osobistych, w tym potrzeb fizjologicznych (Forte i in., 2023; Padmanabhan i in., 2022). Jednym z głównych skutków relatywnie częstej aktywności przed ekranami urządzeń elektronicznych jest spadek jakości snu wśród odbiorców wizualnych treści medialnych (Albalawi i in., 2023; Mishra i in., 2022), w szczególności młodych dorosłych (Wang i Bíró, 2021).

Konieczność zapewnienia stałego dostępu do Internetu podczas korzystania z usług VOD umożliwia gromadzenie danych ilościowych w celu ogólnej charakterystyki sposobów oglądania seriali (Bentley i in., 2019; Cordeiro i in., 2021). Z badań przeprowadzonych przez Sleep Foundation (Achauer, 2022) wynika, iż rytualne oglądanie telewizji i korzystanie z serwisów streamingowych jest najpowszechniejszą czynnością wykonywaną przed snem przez większość obywateli Stanów Zjednoczonych. Ponadto główną motywacją do oglądania seriali pod koniec dnia, określaną przez ankietowanych, była możliwość zapomnienia o problemach minionego dnia oraz chęć obejrzenia zaległych odcinków danego programu. Odbiór treści wizualnych przed snem stanowi istotny czynnik zakłócający naturalny rytm dobowy (Forte i in., 2023; Riddle i in., 2018), który może w znacznym stopniu warunkować pojawienie się problemów zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki.

Długotrwała deprywacja snu może skutkować osłabieniem funkcjonowania układu odpornościowego (Lerner i Quibell, 2023), zwiększać ryzyko chorób



sercowo-naczyniowych i przewlekłych stanów zapalnych organizmu (Lin i in., 2023) oraz zakłócać procesy metaboliczne prowadzące na przykład do otyłości (Jalan i in., 2023). Negatywne konsekwencje istotnego zmniejszenia jakości snu mogą być związane również z wystąpieniem negatywnych skutków dla psychospołecznych wymiarów zdrowia jednostki, w szczególności pod względem funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego (Bidzan i in., 2012) oraz nasilenia objawów depresji (Mokros i in., 2022).

Uwzględnienie kontekstu motywacyjnego oglądania seriali wskazuje na to, iż postrzeganie mediów jako narzędzia służącego do radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami lub samotnością może w sposób istotny przyczynić się do intensyfikacji pierwotnych odczuć na zasadzie sprzężenia zwrotnego (Alfonsi i in., 2022). W rezultacie odbiór immersyjnych treści audiowizualnych może stanowić jedynie tymczasową ucieczkę od problemów i trudności dnia codziennego, a powrót do funkcjonowania w świecie rzeczywistym podkreśla dezadaptacyjne funkcje oglądania seriali, na przykład w wyniku porównań sytuacji osobistej i najbliższego otoczenia do światów fikcyjnych oferujących iluzoryczne poczucie bezpieczeństwa dla widza.

Negatywne konsekwencje oglądania seriali dla funkcjonowania w życiu społecznym mogą być związane zarówno z zaniedbywaniem relacji w świecie rzeczywistym, które wynikają ze zbyt częstego oglądania (Favieri i in., 2023; Starosta i in., 2019; Tóth-Király i in., 2017), jak i z poczuciem wyobcowania przy braku oglądania seriali ze względu na ich powszechność i znormalizowaną formę spędzania czasu wolnego (Liza i in., 2023; Qayyoun i Malik, 2023; Rao i in., 2023). Nadmierne oglądanie seriali może prowadzić do wycofania się z życia społecznego i ograniczenia kontaktów z innymi ludźmi (Alfonsi i in., 2022; Favieri i in., 2023). Ponadto kreowanie wizji świata wyłącznie na podstawie odbieranych treści może przyczyniać się do osłabienia umiejętności komunikacyjnych oraz powstania nierealistycznych standardów wobec oczekiwań dotyczących relacji interpersonalnych lub zachowania innych osób (Klebaniuk, 2003, 2004). W zależności od motywacji do oglądania seriali oraz możliwości odróżniania świata fikcji od rzeczywistości zastępcze zaspokajanie potrzeb społecznych przy użyciu treści medialnych może skutkować podtrzymaniem stanu izolacji lub niepełnych bądź niezadowolających relacji (Alfonsi i in., 2022).

W rezultacie powyższe zjawiska mogą intensyfikować odczuwanie problemów życia codziennego jednostki i wzmacniać potrzebę stosowania strategii uciezkowych

przyczyniając się do częstego oglądania seriali oraz uciekania w świat fikcji. Wytworzenie się silnej i emocjonalnej więzi między widzem a oglądanym aktorem przyjmującej formę relacji paraspołecznej, może skutkować emocjonalną zależnością od tej postaci i wzmacniać potrzebę większej ilości czasu spędzanego na oglądaniu seriali, w których występuje dany bohater. Skrajna forma zaangażowania się widza w jednostronną interakcję może również doprowadzić do nierealistycznych oczekiwań wobec relacji międzyludzkich (Reynolds, 2022) oraz wzmacniać uczucie pustki, rozczarowania i niskiego poczucia własnej wartości (Gabriel i in., 2023; Weru, 2023), na przykład w sytuacji skończenia się emisji danego serialu.

Uwzględnienie społecznej lub globalnej popularności różnych programów telewizyjnych może stanowić wyjaśnienie głównych motywacji jednostki do oglądania seriali z obawy przed oceną lub odrzuceniem przez najbliższe otoczenie znajomych, przyjaciół lub członków rodziny (Coelho i in., 2016; Nikolova, 2023). Nieoglądanie seriali, które stanowią integralną część współczesnego kanonu kultury może implikować swoiste poczucie wyobcowania, w szczególności wśród adolescentów i młodych dorosłych (Parkash, 2023). Popularne produkcje telewizyjne mogą być głównym tematem codziennych rozmów w danym środowisku społecznym, co warunkuje odczuwanie presji przez jednostkę, aby na bieżąco oglądać wybrane produkcje w celu możliwości uczestniczenia w dyskusjach z innymi ludźmi lub uniknięcia przypadkowych informacji zdradzających fabułę oraz obniżających stan immersji i zaangażowania emocjonalnego w odbieraną narrację (Martínez-Serrano i in., 2023; Naudin, 2023).

Odczuwanie coraz większej presji korzystania z serwisów VOD może warunkować doświadczanie lęku przed pominięciem oznaczającego nieprzyjemny stan emocjonalny, wynikający z obawy przed tym, iż osoby z najbliższego otoczenia jednostki mogą przeżywać pozytywne doświadczenia, podczas których osoba jest nieobecna (Przybylski i in., 2013). Niepokój ten charakteryzuje się pragnieniem pozostania w ciągłym kontakcie z tym, co robią inni (Dhir i in., 2018; Przybylski i in., 2013).

W kontekście odbioru przekazów medialnych oglądanie seriali może skutecznie zredukować lęk przed pominięciem, jednak równocześnie zwiększać potrzebę oglądania coraz większej liczby odcinków różnych programów. Geneza pojęcia lęku przed pominięciem dotyczyła teorii psychologii sprzedaży i marketingu oraz oznaczała obawę związaną z brakiem możliwości zakupu wszystkich dostępnych produktów oraz odczucia oczekiwanej radości wynikającej z decyzji zakupowej (Herman, 2000).

W tej perspektywie lęk przed pominięciem może być dodatkowo wzmacniany poprzez uświadomienie sobie przez użytkownika mediów rosnącej liczby dostępnych platform usług VOD oraz sukcesywnie zwiększającej się ilości oferowanych treści filmowych, seriali i programów telewizyjnych. Sytuacja ta może intensyfikować nieprzyjemne stany emocjonalne i poznawcze, związane ze świadomością niemożności obejrzenia wszystkich dostępnych produkcji.

Powyższa charakterystyka dysfunkcyjności oglądania seriali w serwisach wideo na żądanie umożliwia zrozumienie motywacji wewnętrznych i zewnętrznych człowieka do spędzania coraz większej ilości czasu na oglądaniu preferowanych treści udostępnianych przez platformy VOD. Dana osoba może odczuwać potrzebę ciągłego oglądania, tracąc kontrolę nad czasem spędzonym przed ekranem, co może negatywnie wpływać na inne aspekty codziennego życia, takie jak praca, nauka czy relacje z innymi ludźmi. Stopniowy proces wycofania osoby z ról społecznych i różnych obszarów aktywności społecznej stanowi główne kryterium różnicujące zachowania szkodliwe od angażowania się w rozwój zainteresowań i pasji (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Uwzględnienie tymczasowej gratyfikacji podczas czynności percepcji treści medialnych wraz z negatywnymi konsekwencjami fizjologicznymi i psychospołecznymi związanymi z odczuwaną potrzebą spędzania coraz większej ilości czasu na oglądaniu seriali, może wskazywać na ryzyko rozwoju uzależnienia behawioralnego.

W literaturze przedmiotu (Grant i in., 2010; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018; Karim i Chaudhri, 2012; Rosenberg, 2014) wskazuje się na konieczność szczegółowej charakterystyki negatywnych aspektów wykonywania codziennych czynności w celu identyfikacji nowych form szkodliwych zachowań. Dotychczasowe badania (Alavi i in., 2012; Billieux i in., 2015; Griffiths, 2017; Zeng i in., 2023; Zilberman i in., 2018) podkreślają wspólny obraz etiologii uzależnień behawioralnych do szczegółowo eksplorowanych uzależnień od substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, nikotyna czy narkotyki. W rezultacie oprócz umiejscowienia zachowań związanych z oglądaniem seriali w ramach psychologii mediów szczególnie istotne jest odwołanie się do założeń psychologii uzależnień i kryteriów zawartych w międzynarodowych klasyfikacjach diagnostycznych dotyczących uzależnień substancjalnych i niesubstancjalnych. Taka charakterystyka umożliwi dookreślenie mechanizmów właściwych dla czynności percepcji treści audiowizualnych w kontekście rozwoju potencjalnych zachowań nienormatywnych.

Wykazanie wspólnych elementów z uniwersalnym obrazem etiologii uzależnień może przyczynić się do zmiany postrzegania zachowania znormalizowanego w formie korzystania z usług VOD i zwrócenia uwagi na jego negatywne implikacje dla różnych wymiarów zdrowia.

## Rozdział 2.

### Psychologiczne koncepcje uzależnień behawioralnych

#### 2.1. Uzależnienia behawioralne

Do 2010 roku uzależnienia w perspektywie psychiatrycznej były utożsamiane przede wszystkim z zażywaniem substancji psychoaktywnych (Hesse, 2006; Maddux i Desmond, 2000). Następstwem konceptualizacji uzależnień behawioralnych było przeklasyfikowanie problemu hazardu z kategorii zaburzeń kontroli impulsów na zaburzenie związane z uzależnieniem w podgrupie zaburzeń niezwiązanych z substancjami w piątej edycji podręcznika *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) (American Psychiatric Association [APA], 2013). Natomiast w dziesiątej rewizji klasyfikacji *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD-10) patologiczny hazard ujmowany był w kategorii zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (World Health Organization [WHO], 2016).

Pomimo ewolucji formalnych ujęć uzależnień w klasyfikacjach diagnostycznych problem związane z hazardem przez ostatnie kilka dekad był głównym zachowaniem porównywanym do zaburzeń związanych z nadużywaniem substancji. Istotna zmiana nomenklatury uzależnień behawioralnych w obszarze klinicznym nastąpiła wraz z publikacją kolejnej rewizji podręcznika ICD-11 w 2018 roku (Almeida i in., 2020), w którym wprowadzono podgrupę zaburzeń związanych z zachowaniami uzależniającymi (*disorders due to addictive behaviours*) zawierającą odrębne kategorie diagnostyczne dla uprawiania hazardu (*gambling disorder*) oraz uzależnienia od gier (*gaming disorder*) właściwego dla czynności związanych z używaniem Internetu (Gaebel i in., 2017). Ponadto uwzględnienie możliwości rozwoju uzależnienia od hazardu w środowisku rzeczywistym lub wirtualnym obrazuje przyjęcie kierunku eksploracji obszaru nowych form szkodliwych zachowań w perspektywie współczesnych środowisk medialnych.

Życie współczesnego człowieka wydaje się być związane z nieustannym korzystaniem z nowoczesnych technologii i Internetu. Zróżnicowana aktywność w środowisku medialnym podkreśla zarówno potencjalne korzyści, jak i zagrożenia dla codziennego funkcjonowania. Oprócz możliwości realizowania różnorodnych potrzeb badacze środowisk nowych mediów (Bojić, 2017; Hartogsohn i Vudka, 2023) wskazują na ich istotny wpływ w pośredniczeniu w rozwoju i utrzymaniu zachowań

szkodliwych, w tym uzależnień behawioralnych. Wśród szerokiego spektrum uzależniającego potencjału technologii i światów wirtualnych wymienia się między innymi gry wideo (King i Delfabbro, 2020), korzystanie z Internetu (Weinstein i Lejoyeux, 2010) czy też aktywność w mediach społecznościowych (Sun i Zhang, 2021). Dynamiczny postęp technologiczny i pojawianie się nowych urządzeń oraz oferowanych usług sprzyjają tworzeniu się nowych, potencjalnie uzależniających form aktywności medialnej. Oglądanie seriali przy pomocy usług VOD jest jedną z form aktywności, które zdominowały funkcjonowanie człowieka we współczesnej rzeczywistości medialnej. Ogólny gratyfikacyjny charakter oglądania seriali przy równoczesnym uwzględnieniu możliwości doświadczania negatywnych konsekwencji wskazuje na możliwość osadzenia tej czynności w ramach teorii uzależnień. W literaturze przedmiotu (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) podkreśla się również brak konsensusu dotyczącego podstawowego definiowania uzależnień pod względem semantycznym.

Przed oficjalnym zdefiniowaniem pojęcia „uzależnienie” przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w 1952 roku i Światową Organizację Zdrowia w 1957 roku, w Polsce (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) i na świecie (Erickson, 2010; Hesse, 2006) stosowano różnorodne terminy związane z problemowym używaniem substancji, takie jak na przykład: uzależnienie (*addiction/dependence*), pijaństwo (*inebriety*), brak umiaru (*intemperance*), nadużywanie (*abuse*), niewłaściwe używanie (*misuse*) czy nałóg. W kolejnych latach i publikacjach ICD oraz DSM termin uzależnienie (*addiction*) został przemianowany na uzależnienie chemiczne związane z chorobą mózgu (*dependence*) nie oznaczające nadużywania bądź szkodliwego używania (*abuse*).

Jak wskazują Iwona Grzegorzewska i Lidia Cierpiałkowska (2018) z perspektywy medycznej terminy „uzależnienie” lub „nałóg” są bezpośrednio związane z zależnością od substancji chemicznej, natomiast pojęcia „uzależnienie behawioralne” i „uzależnienie od czynności” znajdują swoje zastosowanie w naukach społecznych (Cierpiałkowska, 2016; Habrat, 2017; Ogińska-Bulik, 2010; Rowicka, 2015). W ramach opisywania różnych form uzależnień niesubstancjalnych w kontekście świata wirtualnego, autorki (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) proponują stosowanie terminu problemowego korzystania z nowych technologii. Ze względu na rosnącą popularność terminu „uzależnienia behawioralne” w publikacjach naukowych klasyfikacjach diagnostycznych oraz powszechnym użyciu (Rogers, 2018;

Rosenberg, 2014) termin ten w niniejszej pracy będzie traktowany zamiennie i synonimicznie do wyżej wymienionych pojęć.

Zaburzenia związane z używaniem środków chemicznych opisane w ICD oraz DSM wskazują na ujmowanie ich w kategoriach chorób psychicznych i zaburzeń zachowania. W rezultacie uzależnieniu może towarzyszyć szereg negatywnych konsekwencji zdrowotnych dla funkcjonowania w obszarze afektywnym, behawioralnym lub poznawczym (Grant i in., 2010; Karim i Chaudhri, 2012). Powszechne i współczesne rozumienie uzależnienia jako trwałego zaangażowania w jakieś działanie pomimo występowania negatywnych konsekwencji i utraty kontroli nad własnym życiem (Ascher i Levounis, 2015) dotyczy zarówno nadużywania substancji, jak i wykonywania czynności związanych z odczuwaniem przyjemności.

Jednym z głównych czynników predysponujących rozwój uzależnienia jest aktywacja układu nagrody i w konsekwencji odczuwanie krótkotrwałej, lecz intensywnej przyjemności podczas zażywania jakiejś substancji (Maron, 2023). Stymulacja układu dopaminergicznego, który związany jest z ośrodkiem nagrody, powoduje zmiany w wymiarze fizjologicznym i behawioralnym. Dopamina stanowi kluczowy element między innymi w regulacji nastroju (Li i in., 2024; Przewłocki, 2017) i odpowiada za wzmacnianie skojarzeń między występowaniem jakiegoś bodźca a postrzeganymi pozytywnymi lub negatywnymi konsekwencjami procesów uczenia się (Cieślak, 2021; Szłaga, 2015). Aktywacja układu nagrody towarzyszy również czynnościom związanym z zaspokajaniem różnych potrzeb lub popędów na przykład podczas spożywania pokarmu, aktywności fizycznej, interakcji społecznych, obcowania ze sztuką czy odbywania stosunku płciowego (Kontrymowicz-Ogińska, 2022; Vetulani, 2010). Odczuwana przyjemność jest głównym czynnikiem inicjującym procesy motywacyjne, które warunkują powtarzalność działań związanych z doświadczanym stanem afektywnym.

Niektóre zachowania związane z doświadczaniem krótkotrwałej przyjemności są inicjowane i podtrzymywane wbrew powszechnej wiedzy jednostki o ich niekorzystnych konsekwencjach. W literaturze (Ascher i Levounis, 2015) i samych klasyfikacjach chorób (Billieux i in., 2021; Gaebel i in., 2017) dotyczą one między innymi hazardu, gier wideo czy szeroko ujmowanego korzystania z Internetu. Badania dotyczące zjawiska uzależnienia od telewizji tradycyjnej wykazały wspólny obraz przebiegu pewnych procesów układu dopaminergicznego podczas oglądania programów telewizyjnych oraz zażywania substancji psychoaktywnych

(Sussman i Moran, 2013). Robert McIlwraith (1998) wykazał, iż większość osób określających się jako uzależnione od telewizji deklarowało odczuwanie lęku oraz korzystało z telewizji w celu odwrócenia uwagi od nieprzyjemnych emocji i myśli. Ponadto jednymi z głównych motywacji do korzystania z samych serwisów VOD są doświadczenia hedonistyczne, relaks czy poczucie spełnienia (Song i in., 2023).

Wyszczególnienie nieadaptacyjnych zachowań związanych z odczuwaniem przyjemności przy równoczesnym obniżeniu kontroli działania zapoczątkowało interdyscyplinarny dyskurs o istocie uzależnień niesubstancjalnych rozumianych jako zjawiska analogiczne do uzależnienia chemicznego, jednak podkreślające kluczową rolę zachowania innego niż spożycie substancji psychoaktywnej (Petry i in., 2018). W takim ujęciu uzależnienie przestało być rozumiane jako stan zależności od substancji, lecz jako stan zależności od specyficznych doświadczeń charakterystycznych dla reakcji towarzyszącej zażyciu środka psychoaktywnego (Kwee, 2007). Zgodnie z koncepcjami uzależnień behawioralnych takie układy doświadczeń mogą zostać osiągnięte bez intoksykacji chemicznej (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018).

Rozszerzenie powszechnego ujmowania uzależnień związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych o aspekt behawioralny zapoczątkowało debatę dotyczącą istoty uzależnień niesubstancjalnych (Hesse, 2006; Maddux i Desmond, 2000; Petry i in., 2018). Autorzy podkreślali kłopot w określeniu wyraźnych kryteriów umożliwiających odróżnienie zachowania adaptacyjnego od patologicznego (Janas-Kozik i Krzystanek, 2016), którego postrzeganie jest również zależne od kontekstu kulturowego. Ponadto uwzględnianie kryterium relatywnie częstego wykonywania danej czynności przy diagnozowaniu uzależnienia behawioralnego może powodować ryzyko patologizacji zachowań adaptacyjnych lub społecznie akceptowanych (Billieux i in., 2015) jak na przykład korzystania z Internetu, uprawiania sportu lub robienia zakupów. Z drugiej strony uznanie niektórych zachowań jako form uzależnienia behawioralnego umożliwia wprowadzenie jednolitych działań diagnostycznych (Petry i in., 2018). W rezultacie może się to przyczynić do skutecznej identyfikacji choroby oraz specyficznych mechanizmów predysponujących do rozwoju zachowań nieadaptacyjnych. Rozpoznanie uzależnień behawioralnych jako odrębnych jednostek chorobowych może umożliwić wprowadzanie szczegółowych programów interwencji i terapii dla osób, które ich doświadczają.

Trwająca debata nad istotą uzależnień behawioralnych implikuje potrzebę usystematyzowania dotychczasowej wiedzy teoretycznej i empirycznej z zakresu



uzależnień niesubstancjalnych, na przykład pod względem porównania ich specyfiki z symptomami zgodnymi z uzależnieniami chemicznymi, zaburzeniami kontroli impulsów lub zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (Grant i in., 2010; Griffiths, 2005; Rosenberg i Feder, 2014). Rozpoznanie i zrozumienie natury tych uzależnień staje się nie tylko wyzwaniem dla naukowców, ale także dla praktyków zajmujących się profilaktyką oraz terapią. Wyszczególnienie wspólnych i różnicujących elementów obu rodzajów uzależnień może stanowić źródło podstawowych zagadnień związanych z uzależnieniami behawioralnymi oraz wskazać przesłankę do identyfikacji mechanizmów leżących u podstaw różnego rodzaju zachowań problemowych, w tym uzależniającego potencjału oglądania seriali przez usługi VOD.

## **2.2. Problematyka klasyfikacji diagnostycznej uzależnień behawioralnych**

Wprowadzenie precyzyjnych kryteriów diagnostycznych dla jednostek chorobowych, w tym zaburzeń zachowania, ma kluczowe znaczenie w zunifikowaniu pojęcia uzależnienia behawioralnego. Dotyczy to między innymi usprawnienia procesu diagnozy i leczenia, standaryzacji badań, formułowania podstaw prawnych czy zwiększenia poziomu świadomości społecznej w obszarze szkodliwych zachowań.

Postrzeganie choroby jako zespołu objawów właściwych dla danego zaburzenia stanowi podstawowe założenie syndromalnego modelu uzależnień (Grant i in., 2012; Shaffer i in., 2004, 2018). Według tej koncepcji rozwój uzależnienia chemicznego lub behawioralnego zależy w większym stopniu od współoddziaływania różnorodnych biopsychospołecznych czynników ochronnych i ryzyka, niż specyficznego przedmiotu uzależnienia (Shaffer i in., 2004, 2018). Zwolennicy tego podejścia (Grant i in., 2012; Shaffer i Shaffer, 2018) postulują, iż uzależnienie nie jest jednolitym stanem, ale raczej zbiorem heterogennych objawów i ekspresji uzależnień, które mogą różnić się między osobami. Pomimo różnic indywidualnych w przejawianiu i konsekwencjach zachowania atypowego, autorzy modelu syndromalnego (Shaffer i in., 2004) wyróżniają elementy wspólnej etiologii wszystkich uzależnień.

Zgodnie z tą teorią nałogowe zachowanie może być inicjowane przez tak zwane proksymalne czynniki ryzyka wynikające ze specyficznych doświadczeń środowiskowych wyzwalających daną reakcję oraz czynniki dystalne, do których zalicza się podjęcie samej aktywności, ekspozycję na przedmiot uzależnienia oraz podatność indywidualną (Hing i Russell, 2020). Dotychczasowe wnioski empiryczne nad weryfikacją modelu syndromalnego wskazują na możliwość współwystępowania

różnych uzależnień (Kotyuk i in., 2020; Van Rooij i in., 2014) oraz na zwiększoną podatność na wystąpienie innych uzależnień w formie substytutu wśród osób przejawiających podobny zespół objawów (Auriacombe i in., 2018).

Koncepcja syndromalnego modelu uzależnień podkreśla zasadność identyfikacji wspólnego zespołu objawów, które mogą istotnie usprawnić diagnozę uzależnień chemicznych i behawioralnych. Wykorzystanie modelu syndromalnego umożliwia holistyczne ujęcie problemowego korzystania z usług VOD. Wykazanie, iż oglądanie seriali związane jest z objawami właściwymi dla innych zachowań szkodliwych, uzasadnia teoretyczne dyskusje o jego zagrożeniach. Taka analiza wymaga odwołania się do kryteriów typowych dla innych rodzajów uzależnień znanych z klasyfikacji diagnostycznych, takich jak uzależnienie od substancji psychoaktywnych, hazardu czy gier wideo.

Za prekursora charakterystyki kryteriów diagnostycznych uzależnień niesubstancjalnych uznaje się Aviela Goodmana (Lelonek-Kuleta, 2014), który definiował je odwołując się do głównych wyznaczników zachowań nałogowych w formie powtarzającej się utraty kontroli nad impulsami motywującymi do zaangażowania się w działanie poprzedzone poczuciem narastającego napięcia, którego wykonanie związane jest z odczuwaniem przyjemności i ulgi (Goodman, 1990, 1993, 2008). Według autora sytuacji uzależnienia towarzyszy wewnętrzny przymus wykonania danej czynności nawet przy świadomości jej negatywnych konsekwencji, które są ignorowane na rzecz krótkotrwałej gratyfikacji. Z czasem zachowanie to może stać się dominującym sposobem radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami, przyjmując dezadaptacyjną formę samoleczenia (Khantzian i Albanese, 2008; Torres i Papini, 2016).

Pomimo powszechnego stosowania kryteriów zaproponowanych przez Aviela Goodmana w praktyce psychologicznej i psychiatrycznej (Cassin i von Ranson, 2007; Speranza i in., 2012), model ten nie jest oficjalnie uznawanym narzędziem diagnostycznym (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Opisane objawy o charakterze psychicznym i behawioralnym mają swoje odzwierciedlenie w rozwoju problemu hazardu jako jedyne, z wyjątkiem uzależnienia od gier, w pełni skonceptualizowanego uzależnienia behawioralnego zawartego w międzynarodowych klasyfikacjach medycznych DSM-5 (APA, 2013) i ICD-11 (WHO, 2019).

Charakterystyka problemu hazardu zawarta w klasyfikacjach diagnostycznych jest zgodna z kluczowymi objawami dotyczącymi uzależnień substancjalnych takimi

jak na przykład zaabsorbowanie czynnością, obniżona kontrola zachowania, tolerancja, nawroty oraz niekorzystne konsekwencje w obszarach funkcjonowania psychospołecznego jednostki (Grant i in., 2010). Powyższy wniosek oraz brak wyraźnego rozróżnienia problemu hazardu od uzależnienia od gier wideo w najnowszej publikacji ICD-11 (WHO, 2019) mogą stanowić ryzyko stosowania odwzorowywania kryteriów diagnostycznych i w rezultacie tendencji do błędnego kategoryzowania codziennych czynności jako nowych form uzależnienia behawioralnego. Taka praktyka jest również kwestionowana w literaturze przedmiotu (Billieux i in., 2015; Brevers i Noel, 2015; Davis, 2021; Griffiths, 2018; Lelonek-Kuleta, 2014; Kardefelt-Winther i in., 2017).

Ze względu na złożoną naturę uzależnień behawioralnych oraz próby identyfikacji nowych form tego rodzaju zaburzeń zachowania, teoretycy i badacze konstruują oraz weryfikują autorskie modele wyjaśniające uzależnienia od czynności (Brand i Potenza, 2021; Orford, 2001). Konceptcje te bazują zazwyczaj na klasycznych modelach uzależnień chemicznych oraz stanowią rozwinięcie kryteriów zawartych w międzynarodowych klasyfikacjach diagnostycznych stanowiąc podstawę rozważań nad wielowymiarową istotą uzależnień behawioralnych z równoczesnym uwzględnieniem czynników osobowych.

Jedną z powszechnych koncepcji klasyfikacyjnych związanych z ogólną analizą uzależnień behawioralnych jest sześcioczynnikowy model Marka Griffithsa (2005), sformułowany na podstawie zagadnień związanych z patologicznym hazardem. Autor definiował istotę nałogowego zachowania w sytuacji współwystępowania wszystkich zaproponowanych kryteriów umożliwiających kliniczną diagnozę uzależnienia behawioralnego: dominacji, modyfikacji nastroju, tolerancji, objawów abstynencyjnych, konfliktu oraz nawrotu. Konceptcja ta nie bazowała na ówczesnych międzynarodowych klasyfikacjach zaburzeń, jednak stanowiła podstawę do operacjonalizacji zaburzeń i chorób związanych z uzależnieniami w wybranych badaniach naukowych (Griffiths, 2017, 2018, 2019; Kuss i in., 2014).

Wnioski empiryczne z prac, które bazowały na założeniach powyższego modelu (Pápay i in., 2013; Petry i in., 2016) znalazły zastosowanie w charakterystyce uzależnień w kolejnych rewizjach klasyfikacji diagnostycznych. Model Marka Griffithsa podkreśla heterogeniczny i wielowymiarowy obraz uzależnienia, którego natura wykracza poza wyłączną potrzebę doświadczania przyjemności czy unikania dyskomfortu przez człowieka. Pomimo krytyki zbyt ogólnego sformułowania założeń teoretycznych modelu (Lelonek-Kuleta, 2014), konceptcja ta wskazuje na problematykę uzależnień

behawioralnych umożliwiając porównanie obrazu wyszczególnionych czynników zarówno między różnymi formami zachowań atypowych, jak i w kontekście zażywania substancji psychoaktywnych (Griffiths, 2005, 2017). Umiejscowienie zachowania związanego z oglądaniem w ramach modelu sześcioczynnikowego jest uzasadnione ze względu na jego kompleksową perspektywę i dotychczasowe zastosowanie w analizie uzależnień. Ujęcie to umożliwia teoretyczne zrozumienie tego, w jaki sposób aktywność w formie nadmiernej konsumpcji treści VOD może przyczynić się do rozwoju uzależnienia. Zaklasyfikowanie nowych form korzystania ze współczesnych technologii w kontekście czynników opisywanego modelu stanowi podstawę do dalszych rozważań empirycznych umożliwiając zidentyfikowanie specyficznych mechanizmów problemowego oglądania seriali właściwych dla innych form uzależnień substancjalnych i behawioralnych.

Według założeń modelu sześcioczynnikowego (Griffiths, 2005) kryterium dominacji obrazuje sytuację, gdy dana czynność bądź substancja psychoaktywna staje się głównym obiektem myśli, uczuć i zachowań w codziennym funkcjonowaniu. Zgodnie z charakterystyką tego objawu osoba uzależniona spędza relatywnie dużo czasu na myśleniu o przedmiocie uzależnienia oraz przygotowywaniu się i angażowaniu w daną czynność. Zdominowanie życia jednostki przez obiekt uzależnienia może warunkować zmiany w strukturach poznawczych (Morgenstern i in., 2013), odczuwaniu pragnienia podejmowania danej czynności (Baumeister i Nadal, 2017) oraz zaniedbywania realizacji innych potrzeb (Mohta i Halder, 2021). Zaabsorbowanie produkcjami oferowanymi przez dostawców usług VOD może wyrażać się w poszukiwaniu informacji związanych z serialami nawet poza czynnością samego ich oglądania (Forte i in., 2021; Mento i in., 2024). Może to dotyczyć przeznaczania coraz większej ilości czasu wolnego na rzecz poszukiwania informacji o nowych produkcjach – ich datach premier, obsadzie czy fabule. Zaabsorbowanie oglądaniem może skutkować utratą poczucia czasu, zaniedbywaniem obowiązków czy rezygnacją z innych form rozrywki i aktywności (Boudali i in., 2017; Granow i in., 2018). W rezultacie takie działania mogą implikować rozwój rzeczywistych problemów w obszarach funkcjonowania społecznego.

Ponadto zachowanie właściwe dla sytuacji uzależnienia związane jest z doświadczaniem zmian afektu, za co odpowiada kryterium modyfikacji nastroju. Traktowanie przedmiotu uzależnienia jako sposobu radzenia sobie ze stresem bądź nieprzyjemnymi emocjami jest właściwe w rozumieniu zarówno istoty rozwoju uzależnień chemicznych, jak i niesubstancjalnych (Estévez i in., 2017).

Poprzez powiązanie danej czynności z pewnym efektem fizjologicznym w uzależnieniach substancjalnych lub psychologicznym w przypadku zachowań nałogowych, przedmiotowi uzależnienia można przypisywać dwie funkcje - odczuwania przyjemności związanej z aktywacją pobudzenia lub ucieczki od nieprzyjemnych uczuć poprzez uspokojenie wzbudzenia (Kostowski, 2005, 2006). Reakcje te odpowiadają strategiom aktywowanym przez stymulację współczulnego układu nerwowego i mogą stanowić mechanizmy procesu samoleczenia wśród osób uzależnionych (Khantzian i Albanese, 2008; Torres i Papini, 2016). Powyższe kryterium jest zgodne z klasyczną funkcją regulacji emocji związaną z percepcją treści medialnych, w tym oglądania telewizji i korzystania z usług VOD (Sands i in., 2016; Starosta i in., 2021a, 2021b). Oglądanie ulubionych seriali może służyć jako forma ucieczki od problemów dnia codziennego, umożliwiając doświadczenie stanu odprężenia i przyjemnego nastroju. Rozumienie związku między regulacją emocji a konsumpcją mediów jest kluczowe dla różnicowania zdrowych i szkodliwych nawyków oglądania. W sytuacji, gdy oglądanie staje się główną lub jedyną metodą radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami i stresem może to prowadzić do sukcesywnej zależności od korzystania z serwisów VOD.

Kolejnym kryterium jest tolerancja służąca za wyjaśnienie sukcesywnego zwiększania aktywności związanej z obiektem uzależnienia. W wyniku procesu tolerancji w sytuacji uzależnienia chemicznego osoba odczuwa potrzebę przyjmowania coraz większej ilości danego środka w celu osiągnięcia określonego efektu, który zmniejsza się przy utrzymaniu zażywania tych samych dawek substancji psychoaktywnej. Głównym kryterium zwiększania aktywności w przypadku uzależnień behawioralnych jest przeznaczanie coraz większej ilości czasu na daną czynność (Ascher i Levounis, 2015). Dodatkowo osoby uzależnione od hazardu poza aspektem czasu, mogą poświęcać coraz więcej środków na zakłady pieniężne, tym samym zwiększając nieadaptacyjną i egodystoniczną postać zachowania nałogowego oraz samo prawdopodobieństwo ryzyka wystąpienia negatywnych konsekwencji zachowania dla funkcjonowania społecznego. W porównaniu do cech telewizji tradycyjnej serwisy VOD mogą sprzyjać szybszemu rozwojowi tolerancji. Stały dostęp do nieograniczonej ilości oferowanych treści umożliwia oglądanie ulubionych programów bez konieczności dostosowywania się do z góry ustalonych harmonogramów. Użytkownicy portali VOD mogą sukcesywnie zwiększać zarówno ilość czasu spędzanego na oglądaniu, jak i liczbę obejrzanych odcinków tych samych bądź różnych produkcji.

Kolejny czynnik konfliktu może przyjmować formę interpersonalną lub intrapersonalną. W pierwszym przypadku dane zachowanie implikuje konflikty z innymi osobami w różnych obszarach codziennego funkcjonowania, między innymi w rodzinie, w pracy lub w szkole (Bariheh Bereyhi i in., 2019). Kryterium to może również wyjaśniać odczuwanie napięcia, poczucia winy i wstydu przez osobę uzależnioną w wyniku rozbieżności między działaniem związanym z uzależnieniem a przejawianym systemem wartości, przekonań czy moralności (Craparo i in., 2014; Karim i Chaudhri, 2012). Wewnętrzny charakter konfliktu obrazuje sytuację poczucia utraty kontroli i podtrzymywania działania, pomimo doświadczania jego negatywnych skutków. Konflikt wewnętrzny jest również inicjowany w przypadku prób ograniczenia lub zaprzestania aktywności związanej z uzależnieniem. Oglądanie seriali może obrazować zarówno sytuację ucieczki od konfliktów zewnętrznych, jak i sposób na tymczasowe złagodzenie napięć wynikających z doświadczanych konfliktów wewnętrznych oraz ich intensyfikację. W zależności od motywacji do oglądania, relatywnie częsta ucieczka w immersyjny świat przedstawiony w treściach medialnych może pogłębiać problemy codziennego funkcjonowania i przedłużać unikanie rozwiązania konfliktów. Percepcja treści audiowizualnych w dłuższej perspektywie może również skutkować zaniedbywaniem różnych obszarów życia społecznego. Dana osoba może odczuwać presję, by spędzać więcej czasu z innymi ludźmi przy równoczesnej potrzebie oglądania seriali. Taka sytuacja może doprowadzić do konfliktu między osobistymi preferencjami a oczekiwaniami innych. Ponadto wewnętrzny charakter konfliktu może być intensyfikowany przez doświadczanie dysonansu między osobistymi przekonaniami i doświadczeniami a nierzeczywistym oraz wyidealizowanym obrazem świata przedstawianego w serialach lub filmach.

Pomimo częściowej lub całkowitej abstynencji osoby uzależnione przejawiają tendencję do powtarzania zachowania sprzed okresu ograniczenia aktywności (Leach i Kranzler, 2013; Sinha, 2007). Zjawisko to jest określane objawem nawrotu i wyjaśnia trudności z trwałym zaprzestaniem angażowania się w szkodliwą czynność wśród osób uzależnionych. Kryterium nawrotu w przypadku problemowego oglądania seriali może być wspierane przez informacje przypominające o premierach nowych odcinków lub sezonów ulubionych seriali. W sytuacji, gdy korzystanie z usług VOD jest jednym z najbardziej powszechnych i znormalizowanych sposobów na spędzanie czasu wolnego ucieczka od rzeczywistości medialnej jest utrudniona ze względu

na jej towarzyski i społeczny charakter. Dodatkowo utrudnienie unikania sytuacji wyzwających sytuację nawrotu jest wspierane przez intensywne działania marketingowe właścicieli platform VOD.

Ostatnim z opisywanych czynników są objawy odstawienia, które dotyczą sytuacji doświadczania skutków psychologicznych lub fizjologicznych w następstwie ograniczania lub niemożności realizowania działań związanych z uzależnieniem. Objawy abstynencyjne charakterystyczne dla uzależnień od substancji psychoaktywnych odpowiadają dolegliwościom związanym z reakcjami organizmu na doświadczanie stresu i zazwyczaj przejawiają się w postaci nadmiernej potliwości, bólu głowy, bezsenności, nudności, drżenia rąk czy niepokoju (Bayard i in., 2004; Smith, 2002). Ponadto wyróżnia się objawy o charakterze psychologicznym, które dotyczą między innymi drażliwości, frustracji, gniewu, irytacji, wrogości czy zmienności nastroju (Budney i in., 2004; Xin i in., 2014). Występują one częściej w przypadku uzależnień behawioralnych niż chemicznych (Kaptsis i in., 2016; Ordóñez-Cambor i in., 2023).

Charakterystyka czynników ściśle związanych z występowaniem uzależnienia substancjalnego bądź behawioralnego zawiera zarówno objawy o charakterze egosyntonicznym, jak i egodystonicznym. W kontekście uzależnień osoba może postrzegać swoje zachowanie odpowiednio jako powszechnie akceptowalne i korzystne bądź doświadczać wewnętrznego konfliktu skutkującego zaniepokojeniem lub poczuciem wstydu. Rozróżnienie objawów zgodnych lub sprzecznych z obrazem siebie może być kluczowe w rozpoznawaniu uzależnienia oraz wykazywaniu gotowości do poszukiwania pomocy i wsparcia.

Dychotomiczny charakter symptomów uzależnienia jest również związany z problematyką umiejscowienia uzależnień behawioralnych na osi impulsywności i kompulsywności (Cuzen i Stein, 2014; Goodman, 1992; Lee i in., 2019). Te dwa mechanizmy są zasadnicze dla utrwalania się dezadaptacyjnych wzorców zachowań i zaburzeń (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Między innymi zmiany kategoryzowania uzależnienia od hazardu w medycznych klasyfikacjach diagnostycznych stanowią przyczynę dyskusji na temat lokalizacji uzależnień na opisywanym kontinuum. Pomimo określania problemu hazardu mianem zachowania kompulsywnego uzależnienie to było postrzegane jako forma zaburzeń kontroli impulsów w podręcznikach DSM-4 (APA, 1994) i ICD-10 (WHO, 2016). Taka klasyfikacja kontrastowała z egodystonicznym charakterem zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (Coimbra-Gomes, 2020). Natomiast egosyntoniczne objawy

uzależnień behawioralnych są właściwe do doświadczeń związanych z używaniem substancji (Dodes, 1996; el-Guebaly i in., 2012).

Postrzeganie problemowego oglądania seriali przez pryzmat zaburzeń kontroli impulsów lub zaburzeń kompulsywnych ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia mechanizmów leżących u podstaw tego zachowania umożliwiając różnicowanie działań nałogowych od innych rodzajów zaburzeń zachowania.

### **2.3. Impulsywno-kompulsywne mechanizmy uzależnień behawioralnych**

Z perspektywy psychiatrycznej uzależnienie określane jest głównie poprzez dwa rodzaje dysfunkcji kontroli zachowań - impulsywne i kompulsywne (Kostowski, 2006). Odpowiednio w przypadku pierwszego typu wzrost pobudzenia i napięcia jest redukowany przez działanie rozhamowane i bezrefleksyjne. Natomiast w drugim doświadczenie powtarzających się niechcianych myśli obsesyjnych wywołuje nieprzyjemne reakcje, które można złagodzić zachowaniem kompulsywnym. W kontekście uzależnień zachowania impulsywne dotyczą zazwyczaj motywacji do poszukiwania krótkotrwałej przyjemności, podczas gdy reakcje mające na celu uniknięcie nieprzyjemnej sytuacji lub stanu organizmu są zazwyczaj związane z działaniami kompulsywnymi (Brooks i in., 2017; Lee i in., 2019). W związku z powyższym, zarówno uzależnienia behawioralne, jak i uzależnienia od substancji mogą z czasem stać się mniej egosyntoniczne, a bardziej egodystoniczne.

Zgodnie z klasycznym podejściem psychobiologicznym impulsywność i kompulsywność dotyczą dwóch przeciwstawnych mechanizmów przypisanych do jednolitego wymiaru (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Hipoteza ta jest wspierana przez wyniki badań neurologicznych (Berlin i Hollander, 2008; Ebstein i in., 2000) dotyczących istoty uzależnień substancjalnych. Pomimo tego niektórzy teoretycy i badacze (Cuzen i Stein, 2014) krytykują to podejście podkreślając jego zbyt uproszczony charakter oraz postulują przyjęcie ortogonalnej formy opisywanych zaburzeń kontroli zachowań. Założenie to jest wspierane przez wyniki badań (Cuzen i Stein, 2014; Grant i Kim, 2014) wskazujące na istotne różnice w stopniu nasilenia impulsywności i kompulsywności wśród osób z różnymi formami uzależnienia.

Zachowania impulsywne dotyczą z reguły automatycznych reakcji na bodziec, występują przedwcześnie i zazwyczaj nieadekwatnie do kontekstu sytuacyjnego (Chambers i Potenza, 2003; Sharma i in., 2014). Ponadto ze względu na towarzyszący



im brak refleksji na temat konsekwencji działania mogą skutkować wystąpieniem różnorodnych negatywnych następstw. Pomimo ryzykowej formy zachowań impulsywnych nie są one utożsamiane z cechą poszukiwania doznań, która związana jest między innymi ze świadomością skutków danego działania (Lauriola i in., 2014). Jedną z cech osób impulsywnych jest tendencja do nagłego wykonywania aktywności związanych z natychmiastową gratyfikacją. Impulsywność uznawana jest za immanentną strukturę osobowości (DeYoung i Rueter, 2010), a jej relatywnie wysoki poziom jest charakterystyczny między innymi dla osób z zaburzeniami hiperkinetycznymi (Winstanley i in., 2006), chorobą afektywną dwubiegunową (Swann, 2010), zaburzeniami osobowości (McHugh i Balaratnasingam, 2018) oraz uzależnieniami (Chuang i in., 2017).

Wśród osób uzależnionych od substancji zachowania impulsywne związane są z relatywnie niskim poziomem samokontroli i samoregulacji, które warunkują poszukiwanie kontaktu ze środkiem psychoaktywnym i w rezultacie uleganie pragnieniu jego zażycia. Zasadniczą cechą uzależnień behawioralnych jest niemożność przeciwstawienia się impulsom związanym z odczuwaniem potrzeby wykonania czynności szkodliwej dla jednostki lub innych osób (Chambers i Potenza, 2003). Jednak nie wszystkie zaburzenia kontroli impulsów lub zaburzenia charakteryzujące się impulsywnością należy postrzegać w kategoriach uzależnień behawioralnych. Jednym z czynników umożliwiających wyjaśnienie powtarzania i utrwalania szkodliwej aktywności w przypadku uzależnień behawioralnych są zachowania kompulsywne (Grant i in., 2010).

Kompulsywność dotyczy cyklicznych zachowań, inicjowanych w odpowiedzi na napięcie wynikające z doświadczania i ekspresji emocji, które nie są adekwatne do danej sytuacji (Luigjes i in., 2019). Celem takich działań jest potrzeba uniknięcia szkody i postrzeganego zagrożenia. Realizacja zachowań kompulsywnych jest związana z odczuwaniem ulgi, która w porównaniu z doświadczanym napięciem może być traktowana jako źródło przyjemnego afektu. Osoby przejawiające zachowania kompulsywne w wyniku ich powtarzalności, z czasem ograniczają wykonywanie działań adaptacyjnych, w tym sposobów radzenia sobie ze stresem (Tenore i in., 2018). W procesie uczenia się działania kompulsywne przyjmują charakter automatycznych reakcji w formie nieprzyjemnych nawyków i rytuałów (Luigjes i in., 2019; Voon i in., 2010, 2015), które mogą negatywnie oddziaływać na codzienne funkcjonowanie i jakość życia danej osoby. Zachowania kompulsywne

są charakterystyczne dla zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (Figuee i in., 2016), podczas których osoby dodatkowo doświadczają obsesji w formie niepożądanych i powtarzających się myśli.

Zarówno zaburzenia kontroli impulsów, jak i zachowania kompulsywne stanowią pewne reakcje, które nie są adekwatne do sytuacji oraz mogą wynikać z doświadczania problemów z samokontrolą i samoregulacją (Claes i in., 2010; Verplanken i Sato, 2011) w szczególności w sferze emocjonalnej. Kluczową różnicą jest cel wykonywania danych czynności. W przypadku zachowań impulsywnych osoba jest motywowana poszukiwaniem krótkotrwałej przyjemności i zadowolenia, natomiast celem zachowań kompulsywnych jest unikanie szkody oraz zmniejszenie poziomu odczuwanego niepokoju i napięcia, skutkujące odczuciem ulgi. W rezultacie opisywane rodzaje zachowań są właściwe dla egosyntonicznych i egodystonicznych objawów charakterystycznych wśród osób z uzależnieniami chemicznymi lub behawioralnymi.

W badaniach dotyczących oglądania telewizji wśród uczniów (Shin, 2004) wykazano, iż dzieci spędzają więcej czasu na impulsywnym oglądaniu programów telewizyjnych kosztem zaniedbywania obowiązków szkolnych i nauki w czasie wolnym. Pomimo potencjalnie pozytywnego wpływu edukacyjnych programów telewizyjnych na zachowania społeczne dzieci i młodzieży, w literaturze w większości podkreśla się negatywne konsekwencje nadmiernego oglądania (Ahmed, 2017; Asgher i Gohnar, 2022; Richard i Plante, 2023; Tandon, 2023). Taki mechanizm czynności percepcji treści audiowizualnych jest wyjaśniany przy pomocy hipotezy pobudzenia (Zillmann, 2013). Zgodnie z tym założeniem oglądanie telewizji wykorzystującej różne techniki stymulacji wizualnej wywołuje u widzów efekt pobudzający (Shin, 2004) skutkujący niespokojnymi i niekontrolowanymi reakcjami behawioralnymi.

Powyższe wnioski wskazują na istnienie impulsywnych mechanizmów właściwych dla percepcji treści audiowizualnych. Ponadto rezultaty badań dotyczących nadmiernego korzystania z serwisów VOD podkreślają, iż wysoka impulsywność ma związek z nieplanowanym oglądaniem seriali (Flayelle i in., 2019; Steins-Loeber i in., 2020). Odczuwanie silnej potrzeby oglądania jest jednym z istotnych czynników związanych brakiem kontroli i tendencją do pochopnego działania (Starosta i in., 2021b). Z drugiej strony w literaturze przedmiotu (Alimoradi i in., 2022; Starosta i Izydorezyk, 2020) podkreśla się kompulsywny charakter oglądania seriali przez serwisy VOD, które służy do radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

W rezultacie teoretycy i badacze wskazują na zachowania kompulsywne związane z oglądaniem telewizji. Jolanta Starosta wraz ze współpracownikami (2019) wykazali, iż osoby, które w sposób regularny korzystają z portali VOD są motywowane ucieczką od problemów życia codziennego i radzeniem sobie z poczuciem samotności. Justin Presseau i współpracownicy (2016) podkreślają, iż osoby kompulsywnie oglądające seriale mogą również rezygnować z innych celów życiowych, aby kontynuować korzystanie z usług VOD. W sytuacji podporządkowania życia zachowaniom kompulsywnym przy istniejącym wewnętrznym przymusie wykonywania czynności, bez możliwości odłożenia ich na później i przejęcia nad nimi świadomej kontroli zachowania związane z percepcją treści audiowizualnych można uznać za czynności związane z ryzykiem uzależnienia behawioralnego.

Równoczesne ujęcie obu typów reakcji w kontekście uzależnień dotyczy istoty mechanizmów impulsywno-kompulsywnych (Chamberlain i in., 2016; Dell'Osso i in., 2008), które wyjaśniają przyczyny rozwoju i umocnienia szkodliwych zachowań. W tym kontekście, impulsywność może stanowić czynnik inicjujący uzależnienie, natomiast zachowania kompulsywne wspierają jego utrwalenie poprzez cykliczne próby złagodzenia odczuwanego poczucia winy i dyskomfortu. Z perspektywy czasu i powtarzalności działania, zachowania impulsywne pierwotnie motywowane poszukiwaniem przyjemności mogą przekształcić się w kompulsywne nawyki wynikające z doświadczanych konfliktów, które w następstwie wzmacniania uczenia się działań opartych na układzie nagrody mogą intensyfikować deficyty kontroli przejawiając się w zachowaniach impulsywnych (Koob, 2003). Działanie przeciwstawnych reakcji i procesów w kontekście zachowań destrukcyjnych jest zgodne z założeniami klasycznych koncepcji uzależnień oraz charakterystyki funkcjonowania układu nerwowego w wyniku oddziaływania substancji psychoaktywnych (Kostowski, 2006). Jednymi z głównych teorii opisujących cykl złożonych reakcji wywoływanych przez przedmiot uzależnienia są teoria procesów przeciwstawnych Richarda Solomona i Johna Corbitta (1978, za: Kostowski, 2006) oraz teoria allostazy Geoga Kooba i Mihela Le Moala (2001).

Według pierwszej z wymienionych teorii oddziaływanie bodźca nagradzającego lub awersyjnego wyzwala kontreakcje przeciwne do działania danego bodźca w celu utrzymania homeostazy. Aktywowane procesy motywacyjne stanowią mechanizmy kompensacyjne, które przeciwdziałają efektom nagrody lub przyjemności i w rezultacie objawiają się odczuwaniem potrzeby większej stymulacji w celu zrównoważenia

fizjologii organizmu (Koob, 2020). W sytuacji doświadczania przyjemności związanej z danym zachowaniem, na przykład uprawianiem hazardu, organizm wytwarza procesy przeciwstawne, które osłabiają tę przyjemność. W efekcie osoba może odczuwać zmniejszoną satysfakcję z pierwotnej aktywności, co skłania ją do intensyfikacji działań i ostatecznie może warunkować rozwój uzależnienia. Teoria ta umożliwia wyjaśnienie zmniejszenia poziomu odczuwanej przyjemności z każdym kolejnym obejrzanym odcinkiem danego serialu. W rezultacie skutkuje to poszukiwaniem nowych i bardziej immersyjnych oraz absorbujących treści w celu doświadczania pierwotnego stanu zadowolenia. Może tłumaczyć to dlaczego niektórzy ludzie nadmiernie angażują się w oglądanie różnorodnych programów oferowanych przez usługi VOD pomimo świadomości negatywnych konsekwencji takiego zachowania, takich jak na przykład deprywacja snu bądź zaniedbywanie obowiązków.

Rozszerzeniem znaczenia oraz perspektywy działania procesów przeciwstawnych w kontekście uzależnień było sformułowanie teorii allostazy (Koob i Le Moal, 2001). Koncepcja ta zakłada, iż relatywnie długotrwała ekspozycja na cykl zmian środowiskowych skutkuje rozregulowaniem ośrodka nagrody oraz procesem osiągnięcia nowego stanu równowagi wewnętrznej określanego mianem allostazy (McEwen i Wingfield, 2003), który wykracza poza granice równowagi fizjologicznej właściwe dla stanu homeostazy. Uzależnienie powstaje w efekcie działania cyklu naprzemiennych faz antycypacji, intoksykacji oraz odczuwania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych (Kostowski, 2006).

W pierwszym etapie osoba doświadcza wzrastającego napięcia i niepokoju związanego z przewidywaniem działania substancji psychoaktywnej lub realizacji konkretnej aktywności, w drugiej fazie angażuje się w same działanie i osiąga krótkotrwałą ulgę, przyjemność lub odwrócenie uwagi od nieprzyjemnych emocji, po czym następuje powrót do fazy antycypacyjnej. Poziom napięcia, stresu i dyskomfortu sukcesywnie wzrasta, a jednostka staje się bardziej podatna na działanie stresorów oraz utrwalenie dezadaptacyjnych sposobów radzenia sobie w formie zażycia środka psychoaktywnego lub zaangażowania się w jakąś czynność, na przykład oglądanie telewizji. Zwolennicy teorii allostazy (Sterling, 2012) podkreślają istotne znaczenie stresu w rozwoju uzależnienia. W kontekście uzależnień behawioralnych teoria ta obrazuje neuroadaptacyjne zmiany w odpowiedzi na naprzemienne działanie wzmocnień pozytywnych, negatywnych i wtórnych oraz stresorów.

Postrzeganie uzależnienia w kategoriach działania różnorodnych i dynamicznych procesów jest właściwe dla podejścia procesualnego (Perales i in., 2020), które stanowi inną perspektywę niż model syndromalny. W tej koncepcji uzależnienie jest traktowane jako rodzaj zachowania cechującego się stopniowym zmniejszeniem poczucia kontroli (Griffiths, 2013; Perales i in., 2020). W przeciwieństwie do postrzegania uzależnienia przez pryzmat bardziej uniwersalnych zespołów objawów, wynika to z oddziaływania specyficznych czynników neurobiologicznych, psychologicznych i społecznych w czasie.

Zgodnie z postulatami zwolenników podejścia procesualnego (Bonnaire i Billieux, 2022; Tzavela i in., 2017) dane zachowanie jest ukierunkowane na osiągnięcie przyjemności i wynika w większym stopniu z deficytu kontroli impulsów niż z kompulsywności. Proces rozwoju uzależnienia uwzględnia zarówno specyficzne czynniki ryzyka, jak i współistniejące czynniki sytuacyjne. Krytycy podejścia syndromalnego wskazują na jego zbyt uproszczony i uniwersalny charakter ze względu na postrzeganie jednolitej kategorii dla uzależnień substancjalnych i behawioralnych. Zastosowanie modelu syndromalnego ogranicza identyfikowanie istotnych procesów psychologicznych właściwych dla specyficznego rodzaju zaburzenia zachowania, a w efekcie wyszczególniania nowych form uzależnień behawioralnych. Jest to szczególnie istotne ze względu na dotychczasowe wyniki badań, z których wynika relatywnie silna współzależność oraz naprzemienne występowanie uzależnień behawioralnych i chemicznych (Dumbhare i Taksande, 2023; Lorains i in., 2011; Kaygorodova i in., 2023; Potenza, 2006; Rasool, 2023).

W celu określenia objawów właściwych dla uzależnienia od oglądania seriali można odwołać się do założeń modelu syndromalnego poszukując wspólnych wzorców dla aktywności związanej z percepcją treści audiowizualnych oraz innych form uzależnienia chemicznego lub behawioralnego. Model syndromalny umożliwia wieloaspektową charakterystykę zjawiska nie ograniczając się wyłącznie do ilości czasu spędzonego na oglądaniu, ale również uwzględniając wpływ tego zachowania na ogólne funkcjonowanie jednostki. Podejście procesualne umożliwia scharakteryzowanie konkretnych procesów odpowiedzialnych za rozwój danego uzależnienia, co może przyczynić się do określenia mniej uniwersalnych wzorców szkodliwego zachowania oraz dalszej konceptualizacji skutecznych strategii prewencji i interwencji terapeutycznych.

W praktyce oba podejścia mogą się uzupełniać tworząc holistyczny obraz uzależnień behawioralnych. W literaturze przedmiotu (Gladwin i in., 2011; Wiers i in., 2015) podkreśla się zasadność teoretycznej i empirycznej identyfikacji procesów o wymiarze motywacyjnym, poznawczym, emocjonalnym i społecznym, które wzajemnie mogłyby stanowić specyficzne czynniki ryzyka o charakterze psychologicznym dla konkretnych rodzajów uzależnień.

#### **2.4. Etiologia uzależnień behawioralnych w perspektywie psychologicznej**

Zgodnie z przedstawionymi założeniami modelu syndromalnego i procesualnego uzależnienie może być postrzegane w kategoriach zestawu objawów, które warunkują rozwój danego zaburzenia w wyniku dynamicznych zmian i interakcji czynników środowiska wewnętrznego i zewnętrznego jednostki. Taka perspektywa obrazuje wielowymiarową postać uzależnień substancjalnych i niesubstancjalnych. Natomiast obserwacja współwystępowania objawów różnych form uzależnień chemicznych i behawioralnych (Alavi i in., 2012; Rosenberg, 2014; Wang i in., 2023) wskazuje na możliwość istnienia wspólnych elementów etiologicznych dla tego rodzaju zaburzeń. W literaturze wyróżnia się zarówno teoretyczne, jak i empiryczne koncepcje (Ouzir i Errami, 2016; Scheier, 2015) stanowiące komplementarne ujęcia przyczyn uzależnień. Integracja dotychczasowej wiedzy psychologicznej może przyczynić się do stworzenia kompleksowego i wieloczynnikowego modelu, który posłuży za wyjaśnienie złożonych mechanizmów leżących u podstaw uzależnień behawioralnych.

Etiologia zachowań dezadaptacyjnych w perspektywie psychologii uzależnień jest wyjaśniania poprzez odwoływanie się do wybranych koncepcji biologicznych i psychologicznych (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Jeden z głównych modeli biologicznych nawiązuje do procesów neuroadaptacyjnych (Christie, 2008), które dotyczą zmian zachodzących w mózgu w odpowiedzi na wielokrotne stymulowanie układu dopaminergicznego w wyniku zażywania substancji psychoaktywnej lub wykonywania działania. W rezultacie obniża to kontrolę nad własnym zachowaniem i skutkuje negatywnymi zmianami dla funkcjonowania ośrodka nagrody, przebiegu czynności pamięciowych i uczenia się, procesów wykonawczych w postaci hamowania impulsów, planowania i podejmowania decyzji (Fadda i Rossetti, 1998; Forster i in., 2016; Yeom i in., 2022) oraz zwiększonej podatności na stres i obserwowanych trudnościach w radzeniu sobie ze stresem (Breese i Sinha, 2011; Weiss i in., 2001).

Pomimo dowodów empirycznych koncepcje neuroadaptacyjne nie wyjaśniają różnic indywidualnych w podatności na rozwój uzależnienia wśród osób zażywających te same środki psychoaktywne lub angażujących się w szkodliwe zachowania. Rozszerzeniem koncepcji neuroadaptacyjnej w perspektywie biologicznej jest uwzględnienie podatności uwarunkowanej genetycznie (Popescu i in., 2021; Volkow i Blanco, 2023). Niektóre osoby mogą mieć genetyczną predyspozycję do silniejszej reakcji na substancje psychoaktywne lub większej wrażliwości na zmiany neuroadaptacyjne w mózgu.

Na podstawie dotychczasowych założeń teoretycznych i wyników badań neurobiologicznych podkreśla się niezbędną obecność specyficznych czynników psychospołecznych dla rozwoju różnego rodzaju zaburzeń (Mihailov i in., 2024). W rezultacie koncepcje biologiczne i psychologiczne dostarczają dwóch komplementarnych perspektyw na zrozumienie etiologii uzależnień chemicznych i behawioralnych.

W literaturze psychologicznej (Butcher i in., 2021), w której zostały opisane klasyczne orientacje dotyczące charakterystyki różnych chorób i zaburzeń psychicznych zazwyczaj odwołuje się do założeń czterech głównych perspektyw psychologicznych - psychodynamicznej, humanistycznej, poznawczo-behawioralnej oraz systemowej. W ramach wszystkich wymienionych podejść, podkreśla się istotną rolę czynników społecznych, doświadczeń wczesnodziecięcych oraz świadomości procesów poznawczych w sposobach interpretacji zaburzeń psychicznych.

W przypadku identyfikacji nowych form uzależnień behawioralnych zasadne jest przedstawienie ogólnej charakterystyki wymienionych nurtów psychologicznych, w celu dalszego opracowania modeli służących do empirycznej weryfikacji wspólnych i specyficznych mechanizmów rozwoju i utrwalania zaburzeń zachowania. Dodatkowo powyższe działanie umożliwi przedstawienie holistycznego obrazu mechanizmów problemowego korzystania z nowych technologii, w tym usług VOD.

Jednymi z pierwszych podejść w psychologii, które dostarczyły znaczącego wkładu w systematyczną próbę zrozumienia psychologicznych aspektów uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych, były perspektywy psychoanalityczne i psychodynamiczne. Zgodnie z ogólnymi zasadami klasycznych koncepcji psychoanalitycznych zachowanie człowieka jest zdeterminowane w największym stopniu przez dynamikę nieświadomych motywów i myśli (Goodman, 1993; Wedding i Corsini, 2013). Rozwój uzależnienia może przejawiać się w stosowaniu

mechanizmów obronnych (Ghamari i in., 2010), które przyjmują autodestrukcyjną formę samoleczenia doświadczanych konfliktów i poczucia winy. Ze względu na to, iż w podejściu psychoanalitycznym podkreślano również znaczenie rozwoju neurotycznej i narcystycznej struktury osobowości w rozwoju uzależnień (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) przyczyniło się do rozszerzenia myśli Zygmunta Freuda we współczesnych koncepcjach osobowościowych (Cortina, 2010; Wedding i Corsini, 2013).

Psychodynamiczne podejście do etiologii zaburzeń psychicznych akcentuje znaczenie nieświadomych procesów, wczesnych relacji z opiekunami i rozwoju osobowości. Ponadto perspektywa psychodynamiczna podkreśliła istotną rolę czynników osobowościowych, w szczególności różnych postaci cech impulsywności oraz czynników interpersonalnych związanych z doświadczeniami wczesnodziecięcymi (Poprawa, 2015, 2019; Whiteside i Lynam, 2001) dla identyfikacji zagrażających i ochronnych aspektów rozwoju uzależnień.

Odmiernym do deterministycznych, mechanistycznych i redukcjonistycznych perspektyw takich jak koncepcje psychoanalityczna lub psychodynamiczna jest podejście psychologii humanistycznej. Zgodnie z paradygmatem humanistycznym człowiek jest z natury wyposażony w szereg różnorodnych uzdolnień, zainteresowań i potrzeb, które są urzeczywistniane przez zachowanie (Derc, 1995; Obacz, 2015). Ze względu na to, iż „celem nowej nauki [humanistycznej] o człowieku stało się nie przewidywanie i kontrola, ale zrozumienie i oswobodzenie [...], a w klinikach porzucano diagnozę na rzecz dialogu” (Matson, 1976, s. 15, za: Derc, 1995) podejście to w swoich bezpośrednich założeniach nie traktuje różnych form zaburzeń zachowania w kategoriach dysfunkcji czy patologii.

Określenie etiologii uzależnień w ramach perspektywy psychologii humanistycznej może stanowić próbę umiejscowienia dezadaptacyjnego charakteru zachowania w działaniu kierowanym przejawianymi wartościami i realizacją indywidualnych potrzeb (Tsirigotis, 2004). Prawidłowe funkcjonowanie dotyczy działania spójnego systemu wartości, który jest zgodny z możliwościami jednostki i otaczającą rzeczywistością. Brak takiego systemu wartości może natomiast prowadzić do zaburzeń psychicznych (Maslow, 1954, za: Tsirigotis, 2004). Zwolennicy perspektywy humanistyczno-egzystencjalnej (España i in., 2023) podkreślają, iż zaburzenia psychiczne mogą również powstawać w wyniku zmiany systemu wartości. Konflikty wewnątrz systemu wartości mogą wynikać z różnych



przyczyn, takich jak działanie mechanizmów obronnych utrudniających hierarchizację wartości, bezkrytyczne przejmowanie egodystonicznych wartości od innych, przejawianie wartości nieadekwatnych do posiadanych zasobów czy przyjmowanie kulturowych wzorców niezgodnych z wcześniej zasymilowanymi wartościami (Bielecki, 1986, za: Tsirigotis, 2004; Kościuch, 1984). W związku z tym perspektywa humanistyczna tłumaczy, dlaczego informacyjne i kulturotwórcze funkcje mediów mogą warunkować problemy wynikające z różnicy między wewnętrznym systemem wartości widza, a tym który jest przekazywany przez fikcyjne postacie czy obserwowane światy wirtualne. Pomimo tego, iż paradygmat humanistyczny stanowił odpowiedź na środowiskowy determinizm behawiorystów (Matson, 1976, za: Derc, 1995) krytycy z kręgu behawioryzmu wskazywali, iż teorie przedstawiane przez psychologów humanistycznych są przedczesne i pozbawione podstaw naukowych oraz przedstawiają człowieka w sposób zbyt subiektywny i aksjologiczny (Derc, 1995).

Odpowiedzią na to zapotrzebowanie może być podejście behawioralne kładące nacisk na precyzyjne badania empiryczne i zobiektywizowane dowody naukowe (Butcher i in., 2021). W wyniku rozwoju nauk kognitywnych i metodologii badań eksperymentalnych perspektywa ta może stanowić odpowiedź na filozoficzne i teoretyczne założenia psychologii humanistyczno-egzystencjalnej. Pierwotne koncepcje behawiorystyczne „traktujące człowieka jako produkt warunkowania” (Matson, 1976, za: Derc, 1995) próbowały wyjaśnić przebieg złożonych procesów zachowania przy pomocy kilku podstawowych koncepcji uczenia się, w tym mechanizmów warunkowania. Model warunkowania instrumentalnego miał szerokie zastosowanie w badaniach nad uzależnieniem od hazardu (Czerny i in., 2008; Delfabbro, 2013; Ramnerö i in., 2019), w których wykazano, iż cykliczne wzmocnienia powodują silniejsze utrwalenie reakcji instrumentalnej niż w sytuacji trwałej nagrody. Teoria ta wyjaśnia tendencję do powtarzania szkodliwych zachowań w wyniku pozytywnych doświadczeń, na przykład w formie sporadycznych wygranych.

W myśl koncepcji behawioralnych rozwój uzależnienia obejmuje interakcję wzorców oczekiwań bodziec-bodziec oraz reakcja-wynik (Domjan, 2005), które stanowią rozwinięcie podstawowych mechanizmów warunkowania klasycznego i instrumentalnego. W rezultacie bodźce związane z używaniem substancji lub wykonywaniem określonego działania mogą wywoływać silne pragnienie, gdy dana czynność skutkuje osiągnięciem pożądanego efektu tworząc cykl wzmacniająco uzależnienie.

Dalszym rozwinięciem są teorie procesów uczenia się, które podkreślają regulacyjną funkcję procesów poznawczych dla przebiegu różnych form zachowania. W efekcie podejście poznawczo-behawioralne rozwinęło aspekt uczenia się poprzez wewnętrzne wzmocnienia, którymi egemplifikacją są schematy (Butcher i in., 2021). Zintegrowany system schematów dostarcza motywacji do podtrzymywania zachowania, w tym działania szkodliwego. Schematy są kluczem do zrozumienia, jak zniekształcenia w procesach myślowych i przetwarzaniu informacji mogą prowadzić do zachowań dysfunkcyjnych. Dotyczą one głównie procesów pamięciowych, za pomocą których u osoby uzależnionej powstaje pamięć elementów o charakterze afektywnym, związanych z czynnością nałogową (Lelonek-Kuleta, 2014). Poszczególne schematy mogą również implikować utrwalenie się różnych form psychopatologii. Źródła wykształcenia schematów nieprzystosowawczych dotyczą głównie negatywnych doświadczeń wczesnego dzieciństwa (Pankin, 2013; Rijkeboer i de Boo, 2010).

Dodatkowo ze względu na procesy uczenia się przez obserwację podkreśla się wpływ najbliższego środowiska, które może wyjaśniać powielanie dysfunkcyjnych wzorców, na przykład związanych z reakcją na nieprzyjemne emocje czy stres w formie angażowania się w zachowania prowadzące do uzależnienia. W tej perspektywie środowisko medialne może również stanowić podstawę wiedzy o nieadaptacyjnych formach zachowania. Zależy to jednak od sposobu i rodzaju odbieranych treści, które są bardziej zróżnicowane dla dorosłych użytkowników. W rezultacie pierwotnym i głównym źródłem informacji o szkodliwych zachowaniach jest rodzina i procesy zachodzące w interakcji między jej członkami.

Koncepcja ta jest zgodna z rozumieniem rozwoju uzależnień z perspektywy podejścia systemowego (Margasiński, 2010; Peć, 2012). W efekcie jednym z głównych uwarunkowań różnych form uzależnień może być środowisko rodzinne, zwłaszcza wyrażane emocje odzwierciedlające jakość relacji między członkami rodziny. Dotychczasowe badania wykazują, iż relacje rodzinne mogą przyczyniać się do podtrzymywania objawów właściwych dla zaburzeń o charakterze afektywnym (Borowiecka-Kluza i in., 2013; Miklowitz, 2007) i osobowościowym (Hooley, 2007) oraz uzależnień substancjalnych (Atadokht i in., 2015; Hooley i Parker, 2006) i behawioralnych (Estévez i in., 2017).

Głównym założeniem podejścia systemowego jest stwierdzenie, iż symptomy psychopatologii są traktowane jako zachowania podtrzymujące homeostazę systemu, którym jest rodzina (Rogała-Obłękowska, 2002). W rezultacie wybrane teorie

(Cierpka, 2003; De Barbaro, 1999; De Leon, 2003) umożliwiają wyjaśnianie rozwoju zachowania nałogowego jako próby stabilizacji systemu rodziny, w szczególności przez dzieci. Nieefektywna i ambiwalentna postać komunikacji w rodzinie może być przyczyną zażywania przez dzieci substancji psychoaktywnych. W rodzinach z problemem uzależnienia brakuje komunikacji opartej na empatii przy równoczesnej dominacji komunikatów racjonalnych i pasywno-agresywnych (Peć, 2012). Poprzez angażowanie się w zachowanie nałogowe, dziecko przekierowuje uwagę rodziców z przedmiotu konfliktu na problem uzależnienia, co paradoksalnie może zwiększać spójność rodziną i przywracać jej stabilność. Ponadto perspektywa systemowa wyjaśnia predyspozycje do rozwoju uzależnienia wśród adolescentów (Namysłowska, 2000). Okres dorastania związany jest ze zmianą komunikacji rodziców z dzieckiem poprzez umożliwienie mu większego stopnia niezależności względem wcześniejszych etapów rozwojowych (Cavaiola, 2000). Rodzice osób uzależnionych wykazują niską tolerancję na niezależność swoich dzieci ograniczając ich rozwój osobisty i negatywnie reagując na ich próby określenia własnej tożsamości i autonomii. Takie postawy mogą spowodować, iż młodzi ludzie nie będą gotowi na wyzwania związane z dojrzewaniem i dalszym funkcjonowaniem w dorosłości (Matejevic i in., 2014) przyczyniając się do unikania procesu indywidualizacji i dorastania. W rezultacie mogą oni poszukiwać sposobu na oddzielenie się od rodziny oraz powielania nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami w formie zażywania środków psychoaktywnych bądź angażowania się w inne działania uzależniające. Takie podejście nadało nowego kierunku rozumienia natury uzależnień, które mogą być kategoryzowane jako zaburzenia rozwojowe.

Uwzględnienie perspektywy rozwojowej przyczyniło się do sformułowania wniosku, iż wyjaśnienia większości zachowań ryzykownych oparte wyłącznie na pojedynczych kryteriach są niewystarczające (Wachs, 1996). W rezultacie w celu holistycznego zrozumienia zachowań, w tym zachowań nałogowych konieczne jest zastosowanie dokładnie sformułowanego i wielowymiarowego podejścia. Teoretycy i badacze (Loeber i Keenan, 1994; Loeber i in., 1998) sugerowali, iż analiza różnic rozwojowych jest istotna do pełnej charakterystyki czynników ryzyka zachowań problemowych. W ramach tej perspektywy czynniki ryzyka mogą zależeć od wieku i zmieniać się w miarę starzenia się jednostki.

Współcześnie przy całościowej analizie zachowań atypowych, w tym uzależnień behawioralnych, przyjmuje się założenia transteoretycznej perspektywy psychopatologii

rozwojowej, która cechuje się między innymi uwzględnieniem kontekstu rodzinnego, aspektu rozwojowego oraz wyjaśnianiem specyfiki i przebiegu zaburzeń w cyklu życia człowieka (Cierpiałkowska i Zalewska, 2008; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018; Jankowiak i Soroko, 2022). Ponadto podejście to integruje założenia teoretyczne i wnioski empiryczne z różnych dyscyplin naukowych (Cicchetti i Rogosh, 2002) propagując holistyczne i wielowymiarowe podejście do natury uzależnień.

W rezultacie zachowania nałogowe mogą przyjmować inne formy na różnych etapach życia człowieka (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Początki podatności do uzależnień przejawiają się zazwyczaj w dzieciństwie, kiedy to pewne doświadczenia mogą uczynić nałogowe zachowania bardziej atrakcyjnymi, w szczególności pod względem ich funkcji regulacji nastroju. Ponadto zachowania ryzykowne i eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi wśród adolescentów zazwyczaj wpisują się w normę i zanikają po osiągnięciu dojrzałości. Zgodnie z założeniami psychopatologii rozwojowej (Białęcka-Pikul, 2011) zaburzenia zachowania w formie uzależnień są również analizowane w sytuacji nadmiernego angażowania się w dane czynności na etapach dorosłości, pomimo tradycyjnego ujęcia atypowych zmian do okresów dzieciństwa i adolescencji. Uwzględnienie wieku osób angażujących się w działania pozornie szkodliwe stanowi jedną z przesłanek do rozróżniania zachowań będących w pewnej normie od tych atypowych i dezadaptacyjnych.

W celu zrozumienia istoty czynników ochronnych i ryzyka istotne jest również badanie ich wzajemnych interakcji oraz stopnia współwystępowania w kontekście odporności i podatności na uzależnienie od substancji bądź działania. Taka perspektywa jest zgodna z wnioskami empirycznymi z obszaru psychopatologii, które obrazują tendencję do współwystępowania ze sobą różnych rodzajów zaburzeń (Hopwood i in., 2019). W rezultacie objawy różnorodnych form uzależnień mogą stanowić wyraz interakcji specyficznych czynników sytuacyjnych i biopsychospołecznych człowieka.

Przyjęcie perspektywy środowiskowej zakłada, iż problemy behawioralne rozpatrywane są w odniesieniu do oczekiwanych w kontekście danej kultury norm i zadań rozwojowych oraz aktualnej sytuacji jednostki (Oleszkowicz i Senejko, 2013). Przy analizie uzależnień behawioralnych uwzględnia się również łatwość dostępu do określonej aktywności (Derevensky, 2019). Jednocześnie zachowania nałogowe nie wynikają z uczenia się w ramach jednej próby, na przykład po pierwszej grze w kasynie nikt nie staje się patologicznym czy kompulsywnym hazardzistą. W tym ujęciu

szczególnie istotne wydaje się być rozpatrywanie czynników hamujących rozwój uzależnień od powszechnie dostępnych nowych technologii, jakimi są serwisy VOD.

Kluczowym w identyfikacji czynników ochronnych w ramach perspektywy psychopatologii rozwojowej jest zjawisko prężności psychicznej, czyli występowania sytuacji prawidłowego rozwoju przy doświadczaniu intensywnych wydarzeń stresowych. Konstrukcja ten dotyczy zarówno adaptacyjnego procesu, jak i względnie trwałej właściwości osobowości, która przejawia się w indywidualnej zdolności do radzenia sobie w obliczu sytuacji kryzysowych i zagrażających, w tym chorób somatycznych i psychicznych oraz szeroko rozumianej straty (Ogińska-Bulik, 2010, 2014).

Wysoki poziom prężności przejawia się w ogólnym rozwoju i adaptacji w obliczu wyzwań. Czynnikiem ten nie oznacza braku percepcji emocjonalnego dystresu czy trudności, ale zdolność do konstruktywnego przetwarzania i przezwyciężania tych doświadczeń. Ponadto Nina Ogińska-Bulik i Zygryd Juczyński (2008) opisują prężność w kategoriach samoregulacji oraz charakteryzują ją jako przeciwieństwo deficytów kontroli związanych z mechanizmami impulsywno-kompulsywnymi. Wykazano również rolę prężności jako czynnika ochronnego w kontekście doświadczanego stresu zawodowego, sprzyjającego przystosowaniu się do choroby czy obniżającego ryzyko uzależnień substancjalnych i behawioralnych (Chandna i Sahai, 2023; Cole i in., 2023; Neyra-Elguera i in., 2020).

Ponadto obraz indywidualnych predyspozycji do uzależnień behawioralnych cechuje się ciągłością homotypową i heterotypową, czyli odpowiednio podobną symptomatologią uzależnień u osoby w cyklu życia oraz zmiennością objawów i cech ich nasilenia (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). W efekcie w różnym wieku mogą występować różne zachowania nałogowe, jednak ich podłoże jest niezmiennie. Względnie stałe czynniki biopsychospołeczne dotyczą zazwyczaj elementów adaptacji neuronalnej oraz cech osobowości i temperamentu (Ellis i Boyce, 2011; Lorains i in., 2011; Yau i Potenza, 2015). W tym aspekcie istotne jest uwzględnienie zmienności dynamiki i stopniowania nasilających się objawów. Przyjęcie perspektywy psychopatologii rozwojowej umożliwia identyfikację różnic indywidualnych, które predysponują do rozwoju danego rodzaju uzależnienia u konkretnej grupy osób. W związku z tym zrozumienie uzależnienia jako zaburzenia rozwojowego łączy założenia zarówno modelu syndromalnego, jak i procesualnego.

Podsumowując psychopatologia rozwojowa integruje wiedzę z różnych dziedzin nauki, analizując wielowymiarowy rozwój uzależnień w przeciwieństwie do ograniczania

się do jednego paradygmatu. Podejście to umożliwia holistyczne zrozumienie mechanizmów rozwoju zaburzeń, w tym identyfikacji nowych form uzależnień behawioralnych. Oprócz formułowania złożonych koncepcji teoretycznych perspektywa ta dotyczy również konstruowania integracyjnych modeli uzależnień behawioralnych, w celu empirycznej weryfikacji złożonych mechanizmów zachowań adaptacyjnych i dezadaptacyjnych. Zwolennicy perspektywy psychopatologii rozwojowej identyfikują typowe dla określonych uzależnień ścieżki przebiegu różnych zaburzeń zachowania, od ich normatywnego obrazu poprzez nadmierne zaangażowanie, aż po uzależnienie behawioralne (Białecka-Pikul, 2011; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018).

Badania z obszaru psychopatologii rozwojowej umożliwiają analizę ścieżek przebiegu rozwoju zachowania, które może prowadzić do dezadaptacji, utraty zdrowia lub powstania zaburzenia (Sroufe i Rutter, 1984). Analiza ścieżek ma na celu między innymi wskazywanie czynników ryzyka i chroniących przed powstawaniem zaburzeń rozwoju oraz budowanie modeli integracyjnych wyjaśniających mechanizmy rozwoju zaburzenia (Błaszczynski i Nower, 2002; Sussman i in., 2011), w tym uzależnień substancjalnych i behawioralnych.

W badaniach nad uzależnieniami chemicznymi i behawioralnymi stosuje się analizę złożonych modeli ścieżkowych, które umożliwiają zrozumienie specyfiki mechanizmów tego rodzaju zaburzeń. Modele te zazwyczaj bazują na ścieżkach rozwoju uzależnienia od alkoholu (Cierpiałkowska, 2010; Poprawa, 2015). Przykładem jest zastosowanie ścieżki lękowo-depresyjnej (Leyton i Stewart, 2014) w celu charakterystyki uzależnień od substancji psychoaktywnych stanowiących wyraz objawów zaburzeń emocjonalnych. W tej perspektywie mechanizm rozwoju uzależnienia odnosi się do tak zwanej ścieżki internalizacyjnej dotyczącej wewnętrznego podtrzymywania nieprzyjemnych emocji, przejawiających się w formie zaburzeń lękowych lub depresyjnych. Objawy właściwe dla ścieżki lękowo-depresyjnej przyjmują inną postać na kolejnych etapach życia, a sam ich rozwój w kierunku uzależnienia jest determinowany przez działanie innych czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Dodatkowo w literaturze przedmiotu (Deng i in., 2024; Hicks i in., 2013; Hussong i in., 2011; Trucco i in., 2018) wyróżnia się eksternalizacyjną ścieżkę rozwoju, która prezentuje bardziej fenomenologiczny obraz etiologii zaburzeń. W tej perspektywie objawy predysponujące do rozwoju uzależnienia manifestują się w formie impulsywno-agresywnych skłonności do zachowań ryzykownych, poszukiwania doznań czy nadpobudliwości (Schutter i in., 2011). Wykorzystanie założeń powyższej ścieżki

jest właściwe dla badań nad naturą tak zwanych destrukcyjnych zaburzeń zachowania, na przykład w postaci zaburzeń opozycyjno-buntowniczych czy zaburzeń hiperkinetycznych.

W kontekście charakterystyki uzależnień behawioralnych z perspektywy psychopatologii rozwojowej w literaturze podkreśla się konieczność integracji ścieżek behawioralnych, afektywnych i związanych z impulsywnością antyspołeczną oraz uwzględnienia skłonności do uzależnień współwystępujących (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Ze względu na heterogeniczną postać rozwoju zachowań nałogowych do ich charakterystyki wykorzystywane są zarówno modele służące do opisu ścieżek rozwoju uzależnień chemicznych, jak i uzależnienia od hazardu. Z tej perspektywy wydaje się, iż operacjonalizacja modeli integracyjnych konkretnych form uzależnień behawioralnych zależy również od samego przedmiotu uzależnienia.

W przypadku analizy zachowań związanych ze szkodliwym korzystaniem z nowych technologii i Internetu szerokie zastosowanie znalazł interakcyjny model czynników osobowych, afektywnych, poznawczych i wykonawczych *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution* (I-PACE) (Brand i in., 2019). W rezultacie model ten może posłużyć do identyfikacji nowych form uzależnień behawioralnych, w tym dezadaptacyjnego korzystania z usług wideo na żądanie.

## **2.5. Model I-PACE jako narzędzie wyjaśniania mechanizmów problemowego korzystania z mediów**

Zaproponowany przez Matthiasa Branda i współpracowników (2019) model I-PACE jest zaktualizowaną wersją pierwotnego modelu (Brand i in., 2016) integracji różnorodnych czynników środowiskowych i osobowych stanowiących unikalne mechanizmy szkodliwych zachowań o charakterze zaburzeń kontroli impulsów, obsesyjno-kompulsywnych oraz nadużywania substancji psychoaktywnych. Na podstawie założeń teoretycznych i wniosków empirycznych (Brand i in., 2019; Kumalaratih i Margono, 2023) autorzy wyszczególnili główne wymiary czynników predysponujących do rozwoju uzależnienia, które odpowiadają scharakteryzowanym obrazom etiologii zaburzeń z perspektywy psychologii uzależnień.

W rezultacie model I-PACE stanowi kompleksowe ujęcie natury zachowań dezadaptacyjnych wyjaśnianej poprzez integracje zmiennych predysponujących, reakcji afektywnych i poznawczych na przedmiot uzależnienia oraz wybranych funkcji wykonawczych. Zgodnie z założeniami teoretycznymi modelu

I-PACE (Brand i in., 2019), indywidualne cechy psychologiczne i neurobiologiczne stanowią nadrzędne czynniki predysponujące do rozwoju uzależnienia behawioralnego związanego z korzystaniem z nowych technologii względem samego typu środowiska medialnego.

W nawiązaniu do koncepcji wspólnego obrazu etiologii uzależnień w myśl modelu syndromalnego (Freed, 2012; Grant i in., 2012; Shaffer i in., 2004, 2018) opisywany model w pewnym stopniu cechuje się uniwersalnym zastosowaniem do identyfikacji różnych rodzajów zachowań szkodliwych. Dodatkowo autorzy (Brand i in., 2019) wyróżnili dwa pomniejsze modele opisujące odpowiednio wczesny etap rozwoju zachowania w wyniku zaburzeń kontroli impulsów oraz późniejszy etap kompulsywnej natury uzależnienia behawioralnego (rysunek 1). W rezultacie uzależnienie w myśl założeń modelu I-PACE jest również zgodne z mechanizmami impulsywno-kompulsywnymi właściwymi dla procesualnego ujęcia zaburzenia zachowania (Perales i in., 2020). Ponadto na procesualne ujęcie czynników predysponujących do rozwoju uzależnienia wskazuje ich rola w podtrzymaniu i intensyfikacji uzależnienia behawioralnego.

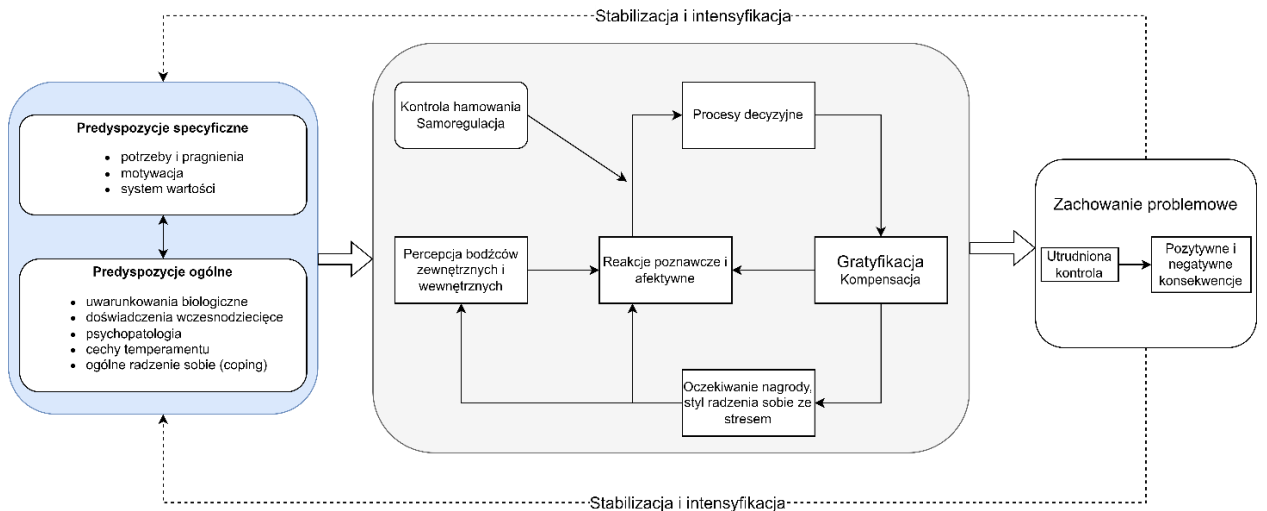
Opisane w modelu grupy czynników wpisują się w charakterystykę internalizacyjnej oraz eksternalizacyjnej ścieżki rozwoju zaburzeń w myśl perspektywy psychopatologii rozwojowej (Leyton i Stewart, 2014; Schutter i in., 2011). W efekcie pierwszą kategorię czynników stanowią tak zwane predyspozycje specyficzne związane z oddziaływaniem mechanizmów konkretnych rodzajów uzależnień behawioralnych oraz predyspozycje ogólne właściwe dla wszelkich form zachowań uzależniających. Zintegrowany charakter powyższych wymiarów obrazuje ich podstawowe funkcje w postaci czynników ochronnych i zagrażających dla różnorodnych form uzależnień behawioralnych, w szczególności związanych z problemowym korzystaniem z mediów. Wyniki dotychczasowych badań wskazują na istotne związki między określonymi w modelu I-PACE predyspozycjami specyficznymi i ogólnym a rozwojem szkodliwych zachowań związanych z hazardem, grami wideo, zakupami online czy oglądaniem treści pornograficznych (Kumalaratih i Margono, 2023). Głównym zadaniem przy określaniu specyficznej formy uzależnienia behawioralnego jest zwrócenie uwagi na czynniki motywacyjne dotyczące angażowania się w konkretny rodzaj działania prowadzącego do nałogu.



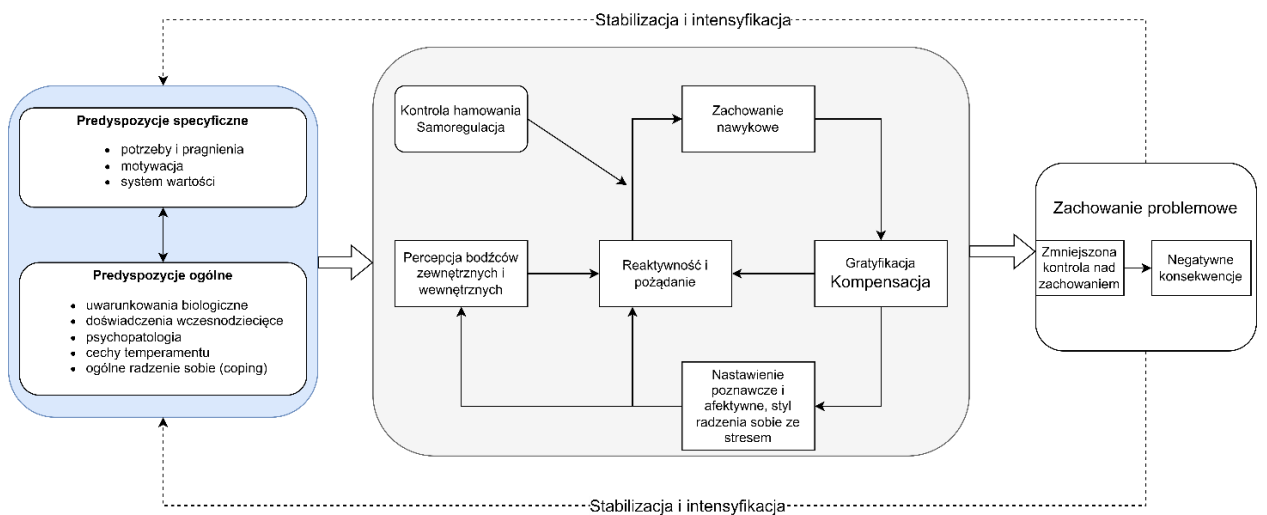
## Rysunek 1

### Model teoretyczny I-PACE dotyczący mechanizmów uzależnień behawioralnych

**A:**



**B:**



*Adnotacja.* A = wczesny etap rozwoju uzależnienia behawioralnego; B = późniejszy etap przebiegu procesu i oddziaływania czynników podtrzymujących uzależnienie behawioralne.

*Źródło:* Opracowanie własne na podstawie "The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors", M. Brand, E. Wegmann, R. Stark, A. Müller, K. Wölfling, T. W. Robbins i M. N. Potenza, 2019, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, s. 3.

Wyszczególnione predyspozycje specyficzne w postaci indywidualnych potrzeb i pragnień, motywacji oraz systemu wartości zdają się odpowiadać

humanistyczno-egzystencjalnej perspektywie wyjaśniania istoty zaburzeń zachowania, w tym uzależnień behawioralnych. Wynika to z faktu, iż istotną kwestią odróżniającą psychologię humanistyczną od innych kierunków w psychologii jest stosunek do wartości odwołujących się do takich terminów jak podmiotowość, wolność, wybór czy samorealizacja (Obacz, 2015). Ostatnie z wymienionych pojęć dotyczy procesu stawania się tym, kim się potencjalnie jest i identyfikowania się z własnym „Ja” (Firman, 1996).

W tej perspektywie kluczowe jest postrzeganie środowiska medialnego jako powszechnego i relatywnie łatwo dostępnego źródła informacji o sobie, innych i świecie. Treści audiowizualne mogą stanowić narzędzie umożliwiające konstruowanie osobistego systemu wartości lub konfrontowanie własnych przekonań i poglądów z tymi, które są przekazywane przez media. Ponadto immersyjna i narracyjna forma seriali oferowanych przez usługi VOD może dostarczać widzowi rozwiązań na problemy natury tożsamościowej. W tym wypadku oglądanie treści medialnych może być wyrazem realizacji potrzeb tożsamościowych bądź zachowań eskapistycznych lub kompensacyjnych wynikających z braku rozwiązania zadania rozwojowego etapu adolescencji wśród młodych dorosłych, którzy stanowią największy odsetek użytkowników serwisów VOD. Przy określaniu predyspozycji specyficznych dla uzależnienia od nowych technologii zasadna jest wieloaspektowa charakterystyka motywacji związanych zarówno z korzystaniem z danego rodzaju medium, jak i psychologicznym opisem istoty potrzeb i systemu wartości z perspektywy humanistycznej.

Teoretycy i badacze humanistyczni (Hanel i Wolfradt, 2016; Paciello i in., 2017) zauważają, iż brak integracji między wartościami a strukturą osobowości może prowadzić do poczucia beznadziejności i izolacji społecznej. Ponadto optymalny stan zdrowia psychicznego jest możliwy do osiągnięcia, gdy system wartości człowieka jest spójny zarówno z jego wewnętrznym „Ja”, jak i z otaczającą go rzeczywistością (Kościuch, 1984). Inne czynniki wyjaśniające związek między wartościami a zdrowiem psychicznym obejmują zewnętrzne naciski do działania w sprzeczności z własnymi wartościami oraz konfrontację z nowymi informacjami, które są niezgodne z dotychczasowymi przekonaniami. W tej perspektywie działanie związane z rozwojem może dotyczyć sytuacji ulegania konformizmowi w wyniku odczuwanego lęku przed oceną i odrzuceniem. Konstantinos Tsirigotis (2004) wskazuje na możliwość reorganizacji systemu wartości w perspektywie rozwoju ontogenetycznego.

Początkowe podstawowe potrzeby fizjologiczne dotyczą preferowania wartości, które mogą okazać się sprzeczne z wartościami nabytymi w wyniku dojrzwania struktur poznawczych na dalszych etapach socjalizacji i rozwoju osobowości. Intensywna reorganizacja przejawianych wartości może warunkować rozwój problemów związanych z prawidłowym funkcjonowaniem biopsychospołecznym. Problemy te są bardziej znaczące, kiedy w dorosłości przeważają potrzeby i wartości typowe dla wcześniejszych faz rozwoju. Powyższe założenia dodatkowo akcentują zasadność rozumienia istoty zaburzeń zachowania w dorosłości, które mogą wynikać z niespełnienia zadań rozwojowych w myśl perspektywy psychopatologii rozwojowej.

Powszechna koncepcja hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa w swojej klasycznej formie założeń teoretycznych podkreśla, iż ludzie dążą do zaspokojenia podstawowych potrzeb - fizjologicznych, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, uznania oraz potrzeby samorealizacji – osiągnięcia tak zwanego pełnego potencjału (Maslow, 1971, za: Derc, 1995). Zgodnie z tą teorią (McLeod, 2007) fundamentalnym czynnikiem motywacyjnym ludzkiego zachowania są potrzeby podstawowe, które przeważają nad innymi. Pomyślna realizacja tych potrzeb skutkuje zmniejszeniem napięcia motywacyjnego. W przypadku, gdy nie zostaną zaspokojone elementarne potrzeby takie jak bezpieczeństwo, opieka, miłość, tożsamość czy dążenie do samorealizacji może to skutkować tak zwanymi chorobami związanymi z niedoborem (Derc, 1995). Zniekształcenie pojawia się wówczas, gdy w człowieku przeważa lęk przed dążeniem do rozwoju. Potrzeba poczucia bezpieczeństwa staje się wtedy silniejsza niż satysfakcja wynikająca z rozwoju. Zjawisko to określane mianem metapatologii oznacza przede wszystkim „pojawienie się poczucia bezsensowności, bezwartościowości, osamotnienia, bezsilności, powątpiewania, utraty tożsamości, braku zdolności do odczuwania radości z życia” (Tsirigotis, 2004, s. 172). W tym kontekście, uzależnienie może być postrzegane jako wynik frustracji związany z brakiem możliwości realizacji potrzeb. Na przykład uzależnienie może być próbą radzenia sobie z brakiem przynależności lub miłości, może służyć jako nieadaptacyjny sposób na osiągnięcie poczucia wartości czy też być formą ucieczki od zagrażającej rzeczywistości.

Przedstawione rozważania obrazują konflikt między dwiema przeciwstawnymi tendencjami - dążeniem do bezpieczeństwa i dążeniem do rozwoju. Wybór działania dokonany zgodnie z przejawianym systemem wartości, pragnieniami i potrzebami organizmu - jest wyborem dobrym. Zły wybór warunkowany jest przez

podporządkowanie się pragnieniom innych. Obrazuje to sytuacja, podczas której osoba wyzbywa się własnego „Ja”, pozbawiając się w ten sposób autonomii i podmiotowości (Derc, 1995). W rezultacie wybór dokonywany spontanicznie, reaktywnie czy impulsywnie jest zgodny z własnymi preferencjami. Taka perspektywa podkreśla egodystoniczną postać objawów dla rozumienia natury różnorodnych zaburzeń.

Kolejna teoria, która jest właściwa dla myśli humanistyczno-egzystencjalnej to koncepcja fenomenologicznego układu odniesienia (Waligóra, 2013). Podejście to podkreśla zasadnicze znaczenie relacji z innymi w procesie prawidłowego rozwoju oraz w kształtowaniu unikatowego, indywidualnego doświadczenia własnej egzystencji i otaczającej rzeczywistości (Husserl, 2001). Zgodnie z teorią układu odniesienia człowiek zachowuje się zgodnie z przejawianym systemem wartości utworzonym na podstawie dotychczasowych doświadczeń, które są potencjalnie dostępne świadomości. Przekonania jednostki mogą ulegać transformacji poprzez interakcje z innymi, którzy są w stanie zdefiniować nowe granice wolności. Odwracanie się od społeczności często sygnalizuje ryzyko zaburzeń spowodowane niemożnością zaspokojenia potrzeb społecznych, uczuciem samotności i alienacją. Poprawa stanu zdrowia jest związana z ponownym zaangażowaniem w życie społeczne (Derc, 1995). Ponadto w myśl powyższej perspektywy zachowania szkodliwe i dysfunkcyjne mogą być wyrazem braku kompetencji do konstruktywnego poradzenia sobie z frustracją i cierpieniem o charakterze egzystencjalnym (Butcher i in., 2021).

Podsumowując przyjęcie perspektywy humanistycznej może posłużyć jako określenie predyspozycji specyficznych dla konkretnego rodzaju zachowania problemowego, poprzez które dana osoba może w sposób bezpośredni lub zastępczy zarówno realizować swoje potrzeby. Z drugiej strony doświadczana gratyfikacja i pozytywne aspekty działania mogą przyczyniać się do osiągnięcia tymczasowego poczucia bezpieczeństwa w sytuacji braku możliwości dążenia do rozwoju na początkowych etapach rozwoju uzależnienia.

Oprócz oddziaływania mechanizmów predyspozycji specyficznych dla konkretnego rodzaju zachowania problemowego, autorzy modelu I-PACE wyszczególnili istnienie predyspozycji ogólnych (Brand i in., 2019). Wśród nich wymieniane są czynniki neurologiczne i genetyczne w postaci uwarunkowań biologicznych oraz wymiar psychopatologii określany przy użyciu chorób współistniejących, na przykład depresji lub fobii społecznej (Dowling i in., 2017; Ho i in., 2014). Ze względu na zasadność określania bardziej uniwersalnych kryteriów

predyspozycji ogólnych niż psychopatologia bądź uwarunkowania biologiczne, model I-PACE podkreśla również kluczową rolę cech temperamentalnych i osobowościowych, które odpowiadają psychoanalitycznym i systemowym koncepcjom wyjaśniającym naturę funkcjonowania człowieka.

W perspektywie rozważań teoretycznych i wniosków empirycznych zgodnych z podejściem psychodynamicznym (Lynam i Miller, 2004; Poprawa, 2015, 2019; Whiteside i Lynam, 2001) wykazano, iż główne czynniki związane z rozwojem uzależnień chemicznych i behawioralnych dotyczą cech osobowości impulsywnej, które posiadają również podłoże temperamentalne. Impulsywność jest również wyszczególnionym czynnikiem predysponującym do rozwoju wszelkich rodzajów uzależnień behawioralnych w myśl założeń teoretycznych i wniosków empirycznych z badań nad konceptualizacją modelu I-PACE (Gervasi i in., 2017; Kuss i in., 2018).

Osobowościowe ujęcie impulsywności obrazuje wielowymiarowe i zróżnicowane przejawianie jej cech w zachowaniu. W kontekście uzależnień impulsywność może dotyczyć kwestii reakcji albo wyboru, czyli odpowiednio tendencji do działania bez zastanowienia i analizy jego potencjalnych konsekwencji albo wykazywania preferencji dla mniejszych, natychmiastowych nagród ponad relatywnie większe, ale odroczone w czasie (Bakshani, 2014; Winstanley i in., 2004).

Impulsywność reakcji może skutkować spontanicznym używaniem substancji psychoaktywnych lub angażowaniem się w zachowania uzależniające w odpowiedzi na natychmiastowe impulsy lub stany afektywne. Ta forma impulsywności jest związana z osłabionymi funkcjami wykonawczymi mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za hamowanie impulsów i regulację emocji (Winstanley i in., 2004).

Impulsywność wyboru obrazuje preferowanie natychmiastowej przyjemności lub ulgi poprzez zażycie danej substancji lub zaangażowanie się w działania uzależniające, zamiast doświadczania długoterminowych korzyści wynikających z abstynencji i przejawów zachowań adaptacyjnych. Impulsywność wyboru jest powiązana z problemami w procesach decyzyjnych i ocenie wartości nagród, co w rezultacie dotyczy czasowego dyskredytowania nagrody i odraczania gratyfikacji (Reynolds i Schiffbauer, 2005; Reynolds i in., 2002).

Inne zróżnicowanie dotyczy impulsywności związanej z przebiegiem procesów odhamowania motorycznego lub reakcji (Dalley i Ersche, 2019; Jupp i Dalley, 2014). Koncepcja ta tłumaczy odczuwanie trudności z zatrzymaniem lub przerwaniem zainicjowanego działania, które może skutkować dalszym zaangażowaniem w działania

kompulsywne (Dalley i in., 2011), również przy uświadomieniu sobie negatywnych konsekwencji zachowania (DeYoung i Reuter, 2010).

Na podstawie badań nad znaczeniem impulsywności dla rozwoju uzależnienia od alkoholu (Courtney i in., 2012; Hussong i in., 2011) i innych zachowań nałogowych (Canale i in., 2017; Rochat i in., 2018) wyróżniono główne ścieżki osobowościowe tej cechy – popędliwość, deficyty sumienności oraz poszukiwanie doznań (Poprawa, 2019; Zsila i in., 2020). Pierwsza z nich dotyczy tendencji do angażowania się w zachowanie pod wpływem afektu, który zazwyczaj jest nieprzyjemny i niekontrolowany (Rochat i in., 2018). W takim wypadku uzależnienie staje się głównym sposobem na radzenie sobie z odczuwanymi stanami emocjonalnymi. Ścieżka deficytów sumienności obejmuje brak wytrwałości i brak premedytacji, co objawia się trudnościami w utrzymaniu koncentracji na zadaniu, kiedy staje się ono monotonne lub wymagające, a także problemami z rozważeniem potencjalnych skutków działań zanim zostaną one zainicjowane (DeYoung i Reuter, 2010). Wysoki poziom popędliwości oraz brak premedytacji i brak wytrwałości mogą być związane z niskim poziomem samoregulacji oznaczającej zdolność do planowania, zarządzania emocjami i kontrolowania zachowań w celu osiągnięcia celów (Poprawa, 2019).

Umiejętności samoregulacji są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania psychospołecznego, a niska samoregulacja wiąże się z większym prawdopodobieństwem ryzyka uzależnienia (Köpetz i in., 2013) i wydaje się być główną przyczyną problemów behawioralnych. Ze względu na podłoże biologiczne i temperamentalne samoregulacji (Davisson i Hoyle, 2017; Rothbart i Derryberry, 1981) może ona wyjaśniać nasilenie zachowań impulsywnych kierowanych powyższymi ścieżkami. Potwierdzają to dotychczasowe wyniki badań nad istotą uzależnień zarówno od substancji chemicznych takich jak alkohol (Shin i in., 2019), narkotyki lub nikotyna (Abolghasemi i Rajabi, 2013), jak i behawioralnych – problemu hazardu (Keough i in., 2018; Nower i Blaszczyński, 2006) lub uzależnienia od gier wideo (Billieux i Van der Linden, 2012).

Ostatni z wyszczególnionych aspektów osobowości impulsywnej dotyczy poszukiwania doznań, która oznacza „tendencję do podejmowania i czerpania przyjemności z takich aktywności, które są ekscytujące, a zarazem ryzykowne, oraz otwartość na próbowanie nowych doświadczeń, nawet jeśli są niebezpieczne” (Poprawa, 2019, s. 37). Ścieżka ta jest tożsama z wymiarem impulsywności reakcji

oraz wyjaśnia inicjację cyklu mechanizmów impulsywno-kompulsywnych właściwych dla wczesnego etapu rozwoju uzależnień w ramach założeń modelu I-PACE.

Kolejne koncepcje zgodne z założeniami psychodynamicznymi odnosiły się do społecznych i kulturowych czynników wyjaśniających zachowanie człowieka (Butcher i in., 2021). Ze względu na społeczną naturę ludzi główne czynniki motywujące do działania dotyczą w większym stopniu pragnienia przynależności i partycypacji w funkcjonowaniu grupy odniesienia niż wewnętrznych instynktów. Niniejsza perspektywa zdaje się odpowiadać wyszczególnieniu wymiaru doświadczeń wczesnodziecięcych w rozwoju uzależnienia behawioralnego zgodnie z założeniami modelu I-PACE oraz perspektywą systemową.

Ze względu na kluczową rolę funkcjonowania w rodzinie jako podstawowej grupie społecznej rozszerzenie pierwotnej myśli Zygmunta Freuda o perspektywę interpersonalną znalazło swoje zastosowanie w klasycznej koncepcji rozwoju psychoseksualnego Erika Eriksona (Erikson, 1959, 1997, 2002, za: Trempała, 2015) czy teorii przywiązania Johna Bowlby'ego (Bowlby, 1973, 1988, 2007, za: Trempała, 2015).

W myśl pierwszej z wyżej wymienionych koncepcji rozwój człowieka oraz dalsze funkcjonowanie w życiu społecznym są zdeterminowane przez stopień realizacji kryzysów rozwojowych (Jankowska, 2017). Pierwsza faza rozwojowa odpowiada stadium oralnemu i dotyczy uczenia się w okresie niemowlęcym podstawowej ufności bądź jego braku w stosunku do innych i świata. Brak ufności, który może wynikać z niedostatecznego zaspokojenia potrzeb dziecka lub z nieprzewidywalności w ich zaspokajaniu może prowadzić do negatywnych konsekwencji w późniejszym życiu. Brak ufności może przejawiać się w doświadczaniu konfliktów interpersonalnych, skłonności do zachowań kompulsywnych, nadmiernej katastrofizacji czy problemach w obszarze samoregulacji (Lee i in., 2019). Z kolei osiągnięcie ufności jest wyrazem prawidłowo przebiegającego procesu przystosowania oraz wynika między innymi z doznania opieki od rodziców, w szczególności matki.

Kluczowe znaczenie doświadczeń wczesnodziecięcych i jakości opieki rodzicielskiej dla stosowania adaptacyjnych bądź nieadaptacyjnych form zachowania w okresie dzieciństwa, adolescencji i życiu dorosłym zostało ujęte w ramach teorii przywiązania (Gawda i Czubak, 2012). Koncepcja zaproponowana przez Johna Bowlby'ego dotyczyła istotnej roli wczesnych relacji między dzieckiem a opiekunem, opartej na wzajemnej komunikacji w ramach tak zwanego systemu

zachowań przywiązaniowych (Main, 1996). W myśl autora teorii przywiązania proces komunikacji emocjonalnej jest szczególnie istotny dla relacji z matką w ciągu pierwszych trzech lat życia dziecka, po upływie których wytworzenie się prawidłowej więzi jest znacząco utrudnione (Kotarba, 2011). Ponadto jakość pierwotnie wykształconej relacji powoduje internalizację doświadczeń wczesnodziecięcych i stanowi punkt odniesienia dla przebiegu innych relacji w perspektywie całego życia (Butcher i in., 2021). Perspektywa ta znalazła swoje zastosowanie przede wszystkim w wyjaśnianiu rozwoju relacji intymnych i romantycznych w życiu dorosłym (Każmierczak i Plopa, 2006; Liberska i Suwalska, 2011; Wojciszke, 2009).

W myśl teorii przywiązania komplikacje w tworzeniu prototypowej więzi mogą przyczyniać się do rozwoju różnorodnych problemów emocjonalnych i zaburzeń psychicznych (Dozier i in., 2001; Fonagy i Bateman, 2006; Main, 1996). Na podstawie dalszych badań i rozważań teoretycznych, wyróżniono cztery główne style przywiązania (Ainsworth, 1978; Main i Solomon, 1990), które stabilizują się we wczesnym dzieciństwie i obrazują względnie trwałe wzorce funkcjonowania społecznego na płaszczyźnie emocjonalnej, w tym umiejętności radzenia sobie ze stresem (Liotti, 2006). Należą do nich styl unikowy, lękowo-ambiwalentny i zdezorganizowany, które są określane mianem stylów pozabezpiecznych oraz czwarty, bezpieczny styl przywiązania.

Wśród osób, u których dominują pozabezpieczne style przywiązania występuje zniekształcanie procesów uwagi i percepcji kształtujące przekonania związane z niskim poczuciem własnej wartości, zależnością i brakiem zaufania (Gawda i Czubak, 2012). Style te mogą warunkować wykształcenie się istotnych czynników ryzyka w rozwoju problemów w funkcjonowaniu psychospołecznym na różnych etapach życia.

Z perspektywy psychopatologii wskazuje się, iż wykształcenie pozabezpiecznych stylów przywiązania sprzyja rozwojowi zaburzeń afektywnych oraz uzależnień (Jelińska, 2008), w szczególności związanych z nadużywaniem alkoholu i narkotyków wśród adolescentów (Levitt i Leonard, 2015; Reis i in., 2012). Substancje psychoaktywne stanowią dla takich osób formę samoleczenia, próbę ucieczki od odczuwanego lęku i stresu oraz kompensacji niskiego poczucia kontroli. Ponadto osoby cechujące się stylem lękowo-ambiwalentnym uciekają w uzależnienie chemiczne jako formę „dezaktywacji systemu przywiązania, dzięki której pragną zredukować swoją wrażliwość na zranienia w relacjach interpersonalnych” (Jelińska, 2008, s. 127) oraz zachowania związane z aktywnością w świecie wirtualnym (Musetti i in., 2018).



W efekcie świat wirtualny może stanowić atrakcyjne środowisko umożliwiające zastępcze realizowanie swoich potrzeb społecznych oraz radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami, co stanowi jeden z mechanizmów rozwoju uzależnienia od gier wideo (Billieux i in., 2015). Ponadto niespójne i niestabilne interakcje ze strony opiekuna mogą spowodować utrwalenie się lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania (Maio i in., 2000), który jest istotną przyczyną problemów w prawidłowej realizacji zadań rozwojowych (Finzi i in., 2000). Z kolei bezpieczny styl przywiązania może służyć jako czynnik ochronny, ponieważ warunkuje stabilność emocjonalną i jest cechą ludzi otwartych na zdobywanie nowej wiedzy i skłonnych do stosowania zachowań adaptacyjnych (Levi-Belz i Lev-Ari, 2019), w tym skłonnych do realizacji zadań rozwojowych. Na podstawie dotychczasowych założeń teoretycznych i wyników badań klinicznych (Erkan i in., 2023; Kriplani i Vijayan, 2023) wykazuje się, iż bezpieczny styl przywiązania może być bezpośrednią przyczyną wysokiego poziomu prężności psychicznej.

Inne badania (Ali i Shahzad, 2019; Grove i in., 2022) wskazują również na ochronną rolę spostrzeganego wsparcia społecznego w profilaktyce i leczeniu nadużywania substancji psychoaktywnych. Istnienie struktur i sieci wsparcia, takich jak wsparcie rodzinne, odgrywa istotną rolę w promowaniu celów leczenia osób nadużywających substancji psychoaktywnych i zapobieganiu nawrotom. Do jednych z głównych przyczyn rozwoju uzależnień z perspektywy systemowej należy nieefektywna komunikacja między członkami rodziny (Peć, 2012), której wyrazem są między innymi ciągle konflikty między rodzicami, brak wyraźnych granic międzygeneracyjnych i przywództwa rodzinnego, dominacji emocji wrogości i lęku oraz tłumienie ekspresji emocjonalnej w rodzinie. Wymienione sytuacje powodują wzrost emocjonalnej izolacji członków rodziny oraz poczucia samotności i niezrozumienia, które mogą wyjaśniać utrwalanie nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie.

Powyższa charakterystyka wybranych predyspozycji ogólnych wskazuje na możliwość implementacji zarówno czynników zagrażających, jak i ochronnych dla rozwoju zachowania problemowego w celu weryfikacji modeli uzależnień. Ponadto wyniki badań z zakresu impulsywności oraz teorii przywiązania wskazują na istotne związki między nasileniem przedstawionych aspektów a rozwojem różnorodnych form chorób i zaburzeń, w szczególności o charakterze afektywnym czy osobowościowym (Ebrahimi i in., 2017; Ögüt i in., 2023).

W rezultacie przyjęcie wyłącznie predyspozycji ogólnych do analizy nowych form uzależnień behawioralnych może prowadzić do zbytniego uogólnienia i stosowania tych samych mechanizmów do wyjaśnienia etiologii różnych form zachowań nałogowych. Takie podejście może nie uwzględniać indywidualnych różnic i złożoności problemu. Dodatkowo jak wskazują Alan Sroufe i współpracownicy (1999, 2000) dominujący styl przywiązania nie jest ostatecznie bezpośrednią przyczyną rozwoju psychopatologii, lecz zależy ona od interakcji kilku czynników. Podkreśla to potrzebę zastosowania bardziej zintegrowanych i wielowymiarowych perspektyw do badania uzależnień behawioralnych. Założenia modelu I-PACE dotyczą również czynników wewnętrznych wynikających z interakcji czynników osobistych oraz konkretnych aspektów sytuacyjnych, przyczyniających się do podjęcia decyzji o zachowaniu się w określony sposób. Opisywane reakcje znajdują swoje uzasadnienie w założeniach perspektywy poznawczo-behawioralnej oraz charakterystyki objawów sześcioczynnikowego modelu Marka Griffithsa (2005).

Ścieżki pośredniczące w rozwoju uzależnienia wynikającego z integracji predyspozycji specyficznych i ogólnych są reakcjami o charakterze afektywnym, poznawczym i behawioralnym na bodziec wyzwalający działanie nałogowe. Szczególne znaczenie dla indywidualnych predyspozycji rozwoju uzależnienia mają siła procesu pobudzenia oraz odczuwana gratyfikacja i kompensacja w reakcji na bodziec wyzwalający, wynikające z relatywnie niskiego poziomu kontroli hamowania impulsów i samoregulacji (Hahn i in., 2017). Matthias Brand i współpracownicy (2016, 2019) postulują, iż związki między reakcjami na bodźce wyzwalające działanie a decyzjami o zaangażowaniu się w określone zachowania są wspierane przez poziom ogólnej samoregulacji i kontroli hamowania, w przeciwieństwie do samodzielnej kontroli emocjonalnej. Ponadto poziom samokontroli może się sukcesywnie zmniejszać w związku z czasem trwania procesu uzależnienia (Volkow i Morales, 2015). W rezultacie w celu rozróżnienia zachowania problemowego od nadmiarowego istotne jest między innymi podkreślenie gratyfikacyjnej funkcji danego działania, które w początkowych etapach stanowi dla danej osoby źródło pozytywnego nastroju, a z czasem staje się jedynym sposobem osiągnięcia przyjemności lub ucieczki od codziennych problemów i sytuacji stresowych.

Czynniki o charakterze poznawczo-afektywno-wykonawczym umożliwiają rozróżnienie wczesnych oraz późniejszych etapów procesu rozwoju i podtrzymywania uzależnienia behawioralnego. Ponadto obrazują występowanie objawów dominacji,

modyfikacji nastroju i zwiększonej tolerancji w związku z rozwojem uzależnienia zgodnie z klasycznym modelem sześcioczynnikowym (Griffiths, 2005).

Zgodnie z założeniami teoretycznymi modelu I-PACE decyzja o podjęciu zachowań problemowych zazwyczaj wynika z reakcji impulsywnych, które umacniają się na bazie mechanizmów procesów uczenia się (Berridge i in., 2009). Dodatkowo osoby podatne na stres oraz stosujące unikowe strategie radzenia sobie mają skłonność do automatycznego reagowania w sytuacjach wymagających natychmiastowej poprawy nastroju (Chou i in., 2015; Roche i in., 2017). Funkcja regulacji emocji jest kluczowym czynnikiem w przypadku zaburzeń związanych z używaniem nowych technologii, ponieważ umożliwia zrozumienie wyboru używania konkretnego medium na wczesnym etapie uzależnienia.

Zachowanie problemowe ulega intensyfikacji, gdy zmniejszają się umiejętności radzenia sobie prowadzące do stosowania strategii unikowych. Relatywnie częste doświadczenia związane z obiektem uzależnienia mogą zmieniać oczekiwania względem nagrody kojarzonej z danym zachowaniem i przyczyniać do stabilizacji powielania ucieczkowych strategii radzenia sobie. W związku z tym, początkowe oglądanie seriali może być skojarzone z doświadczaniem przyjemnych stanów afektywnych, co z czasem może doprowadzić do zmian struktur poznawczych i utrwalenia schematu, iż jest to skuteczny bądź jedyny sposób radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Powyższa zmiana oczekiwań i strategii radzenia sobie zwiększa prawdopodobieństwo powielania automatycznych reakcji w przyszłości w odpowiedzi na sytuacje stresowe. W późniejszych etapach rozwoju uzależnienia, skojarzenia te mogą być wzmacniane i przybierać postać zachowań nawykowych. Literatura przedmiotu (Brand i in., 2016, 2019) podkreśla również, iż wraz z rozwojem uzależnienia efekty kompensacyjne zaczynają dominować nad motywacją do przyjemności.

Powyższe wnioski dotyczące czynników przyczyniających się do angażowania się w zachowanie szkodliwe odpowiadają również założeniom psychodynamicznym i humanistycznym, które podkreślają kluczową rolę procesów decyzyjnych i samokontroli w rozwoju zaburzeń. Zdaniem przedstawicieli teorii humanistycznych (Szasz, 1991) moralność człowieka manifestuje się poprzez jego umiejętność do samodzielnego podejmowania decyzji, posiadania kontroli nad sobą oraz zdolności do samodzielnego kształtowania swojego życia. Założenia psychologii ego (Rangell, 1965; Schafer, 1995) wywodzącej się z tak zwanej drugiej generacji

teoretyków psychodynamicznych podkreślały rozwój zaburzeń psychicznych w wyniku dysfunkcji struktury ego odpowiedzialnej za funkcje wykonawcze osobowości. W rezultacie uzależnienie wywodzi się z braku właściwej kontroli nad zaspokajaniem impulsów lub jej znaczącym opóźnieniem, co skutkuje stosowaniem nieadaptacyjnych mechanizmów obronnych. Ponadto kluczową rolę w rozwoju zaburzeń psychicznych i zachowania odgrywa odczuwanie nieprzyjemnych stanów afektywnych i fizjologicznych, w tym lęku i stresu (Butcher i in., 2021). W tym ujęciu rozumienie lęku jako głównego motywu dla rozwoju uzależnienia może być związane z doświadczeniem fizycznej lub emocjonalnej straty (Dayton, 2005; Giacomucci, 2020).

Podsumowując założenia modelu I-PACE przedstawiają wielowymiarową naturę uzależnień podkreślając integracyjną rolę czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych dla rozwoju zachowań problemowych. Równocześnie autorzy modelu (Brand i in., 2016, 2019) podkreślają, iż lista czynników stanowiących potencjalnie predysponujące mechanizmy dla rozwoju ogółu zachowań problemowych nie jest wyczerpująca. W tej perspektywie proponowane jest wykorzystywanie arbitralnie dobranych wymiarów i pojedynczych zmiennych w celu eksploracji różnych form uzależnień behawioralnych w ramach założeń modelu I-PACE. Ich dobór może być wspierany przez teoretyczne i empiryczne przesłanki, w tym dane z metaanaliz dotyczące holistycznego obrazu danego zachowania.

Ze względu na to, iż siła dowodów może różnić się w przypadku różnych typów zachowań uzależniających (Brand i in., 2019), zasadnym jest wcześniejsze zoperacjonalizowanie danego zjawiska, które posłuży za identyfikację nieodkrytych form potencjalnie uzależniających zachowań. Nowe możliwości związane z rozwojem technologicznym przyczyniły się zarówno do innego spostrzegania telewizji jako medium, jak i do rozpowszechnienia szczególnych sposobów użytkowania nowych mediów w celu oglądania ulubionych programów telewizyjnych.

W przypadku korzystania z serwisów VOD, współcześni teoretycy i badacze (Ahmed, 2017; Flayelle i in., 2017; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022; Petersen, 2016; Pittman i Sheehan, 2015; Steiner, 2018; Sussman i Moran, 2013; Sung i in., 2018; Starosta i Izydorczyk, 2020; Wheeler, 2015) opisują zjawisko binge-watchingu jako zachowanie posiadające znamiona uzależnienia, które polega na oglądaniu kilku odcinków serialu podczas jednego seansu. W rezultacie przybliżenie istoty tego zjawiska, w szczególności pod względem jego psychologicznych korelatów, umożliwi dobór tych zmiennych odpowiadających w najwyższym stopniu przedstawionym założeniom

teoretycznym i empirycznym ogólnego funkcjonowania człowieka w środowisku medialnym oraz różnym perspektywom psychologii uzależnień. Psychologiczny opis zjawiska binge-watchingu umożliwi skonstruowanie integracyjnego modelu ścieżek służącego do określenia czynników ochronnych i ryzyka oraz samej identyfikacji problemowego korzystania z mediów w postaci nadmiernego oglądania seriali przez platformy wideo na żądanie.

## Rozdział 3.

### Binge-watching jako forma uzależnienia behawioralnego

#### 3.1. Geneza i definiowanie pojęcia binge-watchingu

Obecnie nie ma jednoznacznej definicji binge-watchingu, jednak powszechnie rozumie się przez to oglądanie kilku odcinków serialu w trakcie jednej sesji (Mento i in., 2024). Brak precyzyjnej definicji binge-watchingu oraz polskojęzycznego odpowiednika tego pojęcia stanowią wyzwanie dla teoretycznego ujęcia tego zjawiska. W rezultacie zasadnym wydaje się być odwołanie do etymologii samego pojęcia „binge”, które umożliwi zrozumienie natury tego typu zachowania w perspektywie spopularyzowanej konsumpcji treści audiowizualnych za pośrednictwem usług VOD.

Definicja pojęcia „binge” początkowo oznaczała czynność zamoczenia drewna w celu sprawdzenia jego wyporności<sup>4</sup> (Oxford University Press, 2014). Z czasem terminem tym określano okazjonalne picie alkoholu i zabawę z przyjaciółmi (Withington, 2011). Współcześnie słowo to przyjmuje pejoratywne, lecz niejednoznaczne określenia spożywania nadmiernej ilości czegoś w relatywnie krótkim czasie (Leon i in., 2007) lub posiadania czegoś za dużo w stosunku do przyjętej normy (Abbott, 2014).

Ze względu na niejednoznaczne znaczenie terminu binge, jego istota może być w większym stopniu zrozumiała poprzez odniesienie się do dwóch pierwotnie spopularyzowanych konotacji tego pojęcia: upijania się (*binge-drinking*) oraz objadania się (*binge-eating*) (Devasagayam, 2014). Pierwsza z nich powszechnie rozumiana jest jako spożywanie relatywnie dużej ilości alkoholu w celu odurzenia (Lac i Donaldson, 2016). W tym przypadku za przekroczenie normy uznaje się obecność stężenia alkoholu we krwi powyżej 0,08% lub spożycie więcej niż pięciu drinków przez mężczyznę i czterech przez kobietę (Lange i Voas, 2000). Z kolei objadanie się określane jest jako spożywanie relatywnie dużej ilości jedzenia w krótkim czasie przy równoczesnej utracie kontroli (Schell i in., 2019). Zjawisko to stanowi również stały element sklasyfikowanego zaburzenia z napadami objadania się (APA, 2013).

Przedstawione pojęcia przyjmują pewną normę dotyczącą ilości spożywanych substancji zgodnie ze współczesnym rozumieniem terminu binge (Abbott, 2014). Oba zachowania określane są mianem dezadaptacyjnych i związanych z występowaniem

---

<sup>4</sup> ang. *soaking a wooden vessel*.

negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Ponadto uwzględnienie kryterium braku kontroli nad działaniem jest charakterystyczne dla przedstawionych w *Rozdziale 2* koncepcji psychologii uzależnień. W rezultacie binge-watching przyjmuje pejoratywny charakter z perspektywy etymologii tego pojęcia skłaniając do jego dalszej eksplanacji.

Powszechnie binge-watching określany jest jako oglądanie kilku odcinków danego programu telewizyjnego z rzędu (Flayelle i in., 2020; Umesh i Bose, 2019). Termin ten wykorzystywany jest przede wszystkim do opisu oglądania seriali, ponieważ dzielą się one na konkretną liczbę epizodów oraz sezonów. W efekcie głównym środowiskiem medialnym umożliwiającym praktykę tego rodzaju percepcję treści audiowizualnych są usługi VOD (Kisilowska-Szurmińska, i in., 2022). Na podstawie przeglądu literatury (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska, 2022; Starosta i Izydorczyk, 2020) wykazano, iż powszechne definicje binge-watchingu zawierają w sobie zarówno wskaźnik ilościowy i schemat czasowy oglądania seriali, jak i rodzaj konsumowanych treści audiowizualnych.

Głównym kryterium definiującym opisywany sposób konsumpcji seriali jest określenie konkretnej liczby odcinków danego programu. W zależności od przyjętej terminologii binge-watching może oznaczać oglądanie więcej niż jednego (Merikivi i in., 2018), dwóch (Martinez-Serrano i in., 2023) lub trzech (Pittman i Steiner, 2019) epizodów danego serialu podczas jednego seansu. Samo użycie słowa „epizod” powoduje, iż przytoczone definicje są nieprecyzyjne. Odmienną sytuacją jest jednorazowe obejrzenie kilku odcinków trwających 20 minut, a inną takich, które trwają po 60 minut.

Zgodnie z pozostałymi kryteriami definicyjnymi binge-watchingu, niektórzy badacze (Panda i Pandey, 2017; Rubenking i Bracken, 2018; Starosta i in., 2019) postulują uwzględnianie czynnika czasu spędzanego na oglądaniu lub samego rodzaju gatunku serialu. Tym samym zjawisko to może być definiowane jako oglądanie więcej niż trzech godzinnych odcinków z gatunku dramatu bądź więcej niż sześciu półgodzinnych odcinków komediowych podczas jednego seansu (McNamara, 2012) lub obejrzenie całego sezonu danego serialu w ciągu tygodnia (Jarzyna, 2021) lub w weekend (Biesen, 2016). Ostatnia z przytoczonych definicji jest najbliższa dla powszechnego rozumienia terminu binge-watching wśród samych widzów, którzy przy jego pomocy określają pragnienie bądź samą czynność polegającą na obejrzeniu całego sezonu ulubionego serialu podczas jednego seansu (Erickson i in., 2019).

Ze względu na rodzaj oglądanych treści binge-watching dotyczy najczęściej seriali rozrywkowych (Kisilowska-Szurmińska i in., 2022), jednak zjawisko to może być również związane z innymi gatunkami programów (Erickson i in., 2019). Ponadto inni badacze (Shim i Kim, 2018; Starosta i in., 2019) podkreślają brak znaczenia oglądania odcinków tego samego serialu przy definiowaniu binge-watchingu umożliwiając charakterystykę tego zjawiska bez względu na rodzaj oglądanych treści. Małgorzata Kisilowska-Szurmińska i współpracownicy (2022) wskazują, iż najbardziej popularna jest otwarta forma definicji binge-watchingu rozumianego jako oglądanie wielu odcinków programu telewizyjnego z rzędu.

Zgodnie z przedstawionym ogólnym rozumieniem terminu "binge" w kontekście sytuacji upijania się oraz objadania się powszechnie definiowanie binge-watchingu polega głównie na doprecyzowywaniu normy dotyczącej ilości "spożywanych" treści audiowizualnych w formie programów telewizyjnych. Uwzględnianie definicyjnych kryteriów liczby obejrzanych odcinków bądź czasu spędzonego na oglądaniu nie podkreśla szkodliwej natury binge-watchingu. Ponadto przedstawione rezultaty przeprowadzonych przeglądów systematycznych literatury (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022; Merikivi i in., 2020; Starosta i Izydorczyk, 2020) jednoznacznie wskazują na istotną rozbieżność w definiowaniu tego zjawiska.

Powyższa sytuacja implikuje trudności w operacjonalizacji i identyfikacji nowej formy percepcji treści audiowizualnych w ramach założeń psychologii uzależnień. W celu empirycznej eksploracji zjawiska binge-watchingu, jego powszechnie przyjętą definicją wśród badaczy nauk społecznych jest obejrzenie co najmniej dwóch odcinków tego samego serialu podczas jednego seansu (Martinez-Serrano i in., 2023; Pittman i Sheehan, 2015; Rubenking i Bracken, 2018). Pomimo tego niektórzy badacze przy opisie tego terminu wskazują na potrzebę równoczesnego uwzględnienia czasu, częstotliwości oraz poziomu zaangażowania w binge-watching jako istotnych czynników dla jego holistycznego rozumienia (Fillmore i Jude, 2011). Autorzy (Flayelle i in., 2020) podkreślają, iż brak wspólnej definicji jest główną przeszkodą w formułowaniu wspólnych wniosków i powtarzalności badań nad binge-watchingiem.

W literaturze przedmiotu (Forte i in., 2023; Tóth-Király, 2017) wskazuje się na relatywnie silną dychotomię opisywanego zjawiska w postaci intensywnej, lecz nieszkodliwej formy konsumpcji treści audiowizualnych albo problemowego zaangażowania w oglądanie seriali. Podział ten jest również właściwy dla innych form uzależnień behawioralnych (Kristensen i in., 2021; Khan i Muqtadir, 2016) oraz wymusza



dalszą potrzebę scharakteryzowania dezadaptacyjnej formy binge-watchingu, aby zapobiec nadmiernej patologizacji tego powszechnego sposobu spędzania czasu wolnego (Billaux i in., 2023).

### **3.2. Binge-watching w ujęciu problemowego korzystania z nowych technologii**

Rozpoznanie binge-watchingu jako nowej formy uzależnienia behawioralnego związane jest z szeregiem wyzwań, ponieważ oglądanie seriali i programów telewizyjnych oraz korzystanie z serwisów VOD dotyczy znormalizowanych aktywności, które są powszechnie akceptowane i szeroko rozpowszechnione w społeczeństwie. W ten sposób binge-watching może również zostać uznany jako norma i względnie stały element towarzyszący użytkownikom serwisów VOD, którzy nie dostrzegają żadnych negatywnych konsekwencji tego sposobu oglądania seriali, w porównaniu z sytuacją upojenia alkoholowego lub napadowego objadania się (Devasagayam, 2014).

Granica między adaptacyjnym a szkodliwym zachowaniem może być niejasna. W rezultacie dodatkowo utrudnia to identyfikację szkodliwej formy binge-watchingu zarówno przez samych widzów, jak i teoretyków czy badaczy. W literaturze (Colombo i in., 2013; Caravita i in., 2016) zwraca się uwagę na to, iż nowe media oprócz potencjalnych zagrożeń i możliwości uzależnienia oferują również szereg korzyści. W rezultacie w przeglądach badań nad binge-watchingiem (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022; Merikivi i in., 2020; Richard i Plante, 2023; Starosta i Izydorczyk, 2020) podejmowane są próby rozróżnienia praktyk oglądania programów telewizyjnych niewiążących się z ryzykiem uzależnienia od tych, które mogą być szkodliwe.

Ze względu na ludyczne, informacyjne i kulturotwórcze funkcje mediów, wymieniane w literaturze (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022; Sung i in., 2018) pozytywne aspekty binge-watchingu dotyczą zazwyczaj czynników o charakterze afektywnym i społecznym. Dodatkowo w porównaniu do konsumpcji treści audiowizualnych za pośrednictwem telewizji tradycyjnej, istotnymi cechami binge-watchingu są wzrost poczucia kontroli i autonomii wśród widzów (Granow i in., 2018) ze względu na cyfrową, interaktywną oraz zintegrowaną strukturę usług VOD. Scott Jones i współpracownicy (2018) wskazują na pozytywne implikacje związane z doświadczaniem przyjemnych emocji w wyniku oglądania seriali w przypadku planowanego binge-watchingu. Ten sposób korzystania z usług

VOD dotyczy motywów hedonistycznych oraz stosowania strategii ucieczkowych. W badaniach Nicholasa Gadino i współpracowników (2023) wykazano, iż binge-watching może być skuteczną strategią przy odczuwaniu lęku wśród młodych dorosłych, ponieważ skutkuje doświadczeniem przyjemności oraz umożliwia chwilową ucieczkę od codziennych problemów. Riva Tukachinsky i Keren Eyal (2016) podkreślają, iż odczuwanie przyjemnych emocji podczas oglądania ulubionych seriali wynika między innymi z procesu identyfikacji z głównymi bohaterami, doświadczenia stanu immersji oraz rozwoju relacji paraspołecznych. Ponadto Eva Martinez-Serrano wraz ze współpracownikami (2023) wskazują, iż planowany binge-watching związany jest z pozytywnymi aspektami socjalizacji, szczególnie wśród młodych dorosłych.

Podtrzymywanie lub wzmacnianie więzi społecznych wymieniane są jako pozytywne implikacje binge-watchingu (Matrix, 2014; Rubenking i Bracken, 2018) w szczególności w kontekście pandemii COVID-19 (Padmanabhan i in., 2022). Niepewność sytuacji oraz stres towarzyszący procesom wprowadzania kolejnych obostrzeń przyczyniły się do zwiększenia liczby użytkowników serwisów VOD oraz nasilenia binge-watchingu (Sigre-Leirós i in., 2023). Izolacja w domu skłaniała do intensywnego oglądania seriali w celu ucieczki od zagrażającej codzienności, co paradoksalnie mogło skutkować dodatkowym pogłębieniem izolacji społecznej (Vaterlaus i in., 2019). Z drugiej strony binge-watching może stanowić źródło umacniania więzi społecznych, szczególnie wśród młodych dorosłych. Oglądanie seriali w towarzystwie z innymi w sposób rzeczywisty lub wirtualny może być okazją do wspólnego doświadczenia odbieranych treści i sprzyjać budowaniu relacji z innymi (Martinez-Serrano i in., 2023). Dodatkowo poprzez wykorzystanie platformom umożliwiających wspólne oglądanie seriali podczas pandemii, przyjaciele i członkowie rodziny znaleźli sposób na zmniejszenie dystansu społecznego.

Z innej perspektywy badania przeprowadzone podczas pandemii COVID-19 przez Jolantę Starostę i współpracowników (2021) na polskich użytkownikach serwisów VOD wskazują na negatywne aspekty binge-watchingu w związku z odczuwanym lękiem i symptomami depresji. Badania prowadzone przez Ilonę Bidzan-Blumę i współpracowników (2020) na próbie dorosłych Polaków i Niemców wykazały, iż grupa osób poniżej 35 roku życia deklarowała istotnie niższy poziom optymizmu, jakości i satysfakcji z życia oraz wyższe nasilenie lęku niż osoby starsze w trakcie pandemii COVID-19. Wyniki innego badania (Słysz i Urbańska, 2023) dotyczącego pomiaru retrospektywnej oceny różnych wymiarów zdrowia psychicznego w trakcie pandemii,

wspierają założenie o istotnym pogorszeniu wybranych aspektów jakości życia w populacji Polaków, które były wzmacniane przez stosowanie dezadaptacyjnych sposobów radzenia sobie. W tej perspektywie zachowania eskapistyczne związane z odbiorem immersyjnych treści audiowizualnych oraz samo oglądanie ulubionych seriali mogło stanowić tymczasową ucieczkę od zagrażającej rzeczywistości i nieprzyjemnych stanów emocjonalnych wśród młodych dorosłych. Powyższe wnioski mogą wspierać założenie o poświęcaniu czasu na intensywnym korzystaniu z serwisów VOD w formie radzenia sobie ze stresem w zależności od kontekstu środowiskowego wspieranego przez ogólne poczucie izolacji społecznej.

Pomimo wyszczególnienia pozytywnych aspektów binge-watchingu, dotyczą one mniejszości prac naukowych opisujących to zjawisko (Flayelle i in., 2020), a ich charakterystyka wydaje się być ściśle związana z szerszym kontekstem sytuacyjnym i osobistym użytkowników serwisów VOD. W literaturze przedmiotu (Kisilowska-Szurminska i in., 2022) podkreślane są przede wszystkim negatywne konsekwencje szkodliwego i nieplanowanego binge-watchingu, którego obraz jest spójny z naturą uzależnień behawioralnych.

Pomimo identyfikacji pozytywnych aspektów takiego odbioru treści medialnych, binge-watching jest również analizowany jako potencjalnie nowa forma zachowania szkodliwego. Niektórzy autorzy (Merikivi i in., 2017) podkreślają, iż samo stosowanie terminu „binge” do opisanie jakiegokolwiek aktywności może sugerować jej szkodliwy charakter, odnosząc się do zachowań postrzeganych jako nadmierne i przebiegające w relatywnie krótkim czasie. Analizy zachowań właściwych dla zjawisk upojenia alkoholowego (Lannoy i in., 2021) czy zaburzenia z napadami objadania się (Brownley i in., 2016) wykazały, iż przejawiają one dezadaptacyjny i potencjalnie uzależniający charakter. W tej perspektywie również zjawisko binge-watchingu może być postrzegane jako zachowanie uzależniające (Goldi in., 2003), ponieważ nadmierne oglądanie telewizji tradycyjnej jest również traktowane dysfunkcjonalnie (Finn, 1992).

Wyniki badań klinicznych (Billaux i in., 2023; Sun i Chang, 2021; Starosta i in., 2021a, 2021b) wskazują na szkodliwe konsekwencje binge-watchingu związane z ryzykiem uzależnienia oraz poczuciem przymusu oglądania seriali. W literaturze przedmiotu (Martinez-Serrano i in., 2023) podkreśla się istnienie szeregu negatywnych skutków zdrowotnych dla sytuacji nieplanowanego intensywnego oglądania seriali. Do najczęstszych z nich należą niezdrowe nawyki żywieniowe

(Vaterlaus i in., 2019), prowadzenie „siedzącego trybu życia” (Batik i Demir, 2022), deprivacja snu, uczucie zmęczenia oraz bezsenność (Exelmans i van den Bulck, 2017). Ponadto wyniki badań przeprowadzonych przez Giuseppe Fortego i współpracowników (2023) wykazały, iż osoby cechujące się intensywnym oraz umiarkowanym binge-watchingiem przejawiają niższy poziom ogólnej jakości i satysfakcji z życia niż osoby oglądające seriale sporadycznie lub wcale. Autorzy (Forte i in., 2023) określili binge-watching jako zachowanie kompulsywne związane z negatywnymi konsekwencjami dla ogólnego samopoczucia jednostki. W rezultacie inni badacze (Forte i in., 2021; Flayelle i in., 2020; Sun i Chang, 2021) podkreślają dezadaptacyjny charakter oglądania seriali, porównując ten wzorzec zachowania z innymi szkodliwymi aktywnościami, w tym uzależnieniami behawioralnymi.

Dotychczasowe badania nad istotą opisywanego zjawiska dostarczają również informacji na temat negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego osób zaangażowanych w binge-watching (Favieri i in., 2023; Wirz i in., 2023). Przeciwnie do przytoczonych wniosków dotyczących pozytywnych aspektów oglądania seriali wykazano, iż większa liczba oglądanych odcinków seriali sprzyja zwiększeniu się poczucia samotności oraz depresji (Ahmed, 2017). Tożsame wnioski wynikają z badań nad intensywnym oglądaniem telewizji (Fingerman i in., 2022; Wheeler, 2015) oraz zaburzeniem z napadami objadania się (Rosenbaum i White, 2015; Stevens, 2022). Poświęcanie większej ilości czasu na oglądanie programów telewizyjnych sprzyja również zaburzeniom rytmu dnia codziennego (Petersen, 2016). Negatywne implikacje intensywnego zaangażowania w binge-watching mogą być związane z występowaniem zachowań ryzykownych, myśli samobójczych i ogólnych problemów psychospołecznych, w szczególności u adolescentów i młodych dorosłych (Sun i Chang, 2021; Yu i Alizadeh, 2024).

Analizując gratyfikacyjną postać aktywności związanej z odbiorem immersyjnych treści audiowizualnych, Dominique Wirz i współpracownicy (2023) wskazali na brak istotnego związku między intensywnym oglądaniem seriali a dostarczaniem rozrywki. Alec Tefertiller i Lindsey Maxwell (2018) wykazali, iż pomimo motywacji do binge-watchingu w celu odczuwania przyjemnych emocji widzowie mają tendencję do odczuwania znaczącego spadku pozytywnego nastroju krótko po obejrzeniu kilku odcinków danego serialu. Ponadto w literaturze przedmiotu (Panda i Pandey, 2017; Starosta i in., 2019) wskazuje się na istotny związek binge-watchingu z doświadczaniem poczucia winy wynikającego z utraty kontroli

nad zachowaniem i prokrastynacji. Przytoczona charakterystyka emocjonalnych konsekwencji binge-watchingu umożliwia osadzenie tego zjawiska w ramach mechanizmów impulsywno-kompulsywnych właściwych dla rozwoju uzależnień behawioralnych. Ponadto Małgorzata Kisilowska-Szurmińska i współpracownicy (2022) wskazują, iż dotychczasowe badania nad binge-watchingiem podkreślają znaczenie tego zjawiska w rozwoju negatywnych konsekwencji w relacjach społecznych - rodzinnych, przyjacielskich czy zawodowych. Z kolei szkodliwy wpływ zaangażowania w aktywność dla funkcjonowania w środowisku szkolnym lub w pracy jest kluczowym czynnikiem różnicującym różne formy uzależnień behawioralnych od działań adaptacyjnych i pasji.

Powyższe wyniki analiz zjawiska binge-watchingu koncentrują się przede wszystkim na wyróżnieniu jego charakterystycznych cech i negatywnych konsekwencji, podczas gdy w literaturze psychologii uzależnień (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) podkreślane jest znaczenie identyfikacji i zrozumienia przyczyn zachowania nałogowego. W rezultacie istotne jest porównanie istoty czynników motywacyjnych binge-watchingu w kontekście analizy mechanizmów uzależnień substancjalnych i behawioralnych oraz wcześniejszych praktyk oglądania telewizji tradycyjnej i innych form mediów. Taka perspektywa umożliwi również dobór głównych czynników predysponujących rozwój problemowego korzystania z nowych technologii w formie binge-watchingu niezbędnych do dalszej eksploracji zjawiska z wykorzystaniem modelu I-PACE.

### **3.3. Wybrane uwarunkowania binge-watchingu**

Pierwotne badania nad binge-watchingiem (Flayelle i in., 2007, 2017; Pittman i Sheehan, 2015; Steiner, 2018; Sussman i Moran, 2013; Sung i in., 2018) dotyczyły jakościowej analizy motywacji do intensywnego oglądania seriali z perspektywy psychologii mediów i psychologii uzależnień. Uzyskane wnioski umożliwiły uporządkowanie wiedzy na temat eksplorowanego zjawiska oraz stworzenie nowych koncepcji i teorii użytkowania serwisów streamingowych. Ponadto początkowe próby wyjaśnienia czynników motywacyjnych związanych z większym zaangażowaniem w binge-watching (Flayelle i in., 2017; Pittman i Sheehan, 2015) dotyczyły głównie badań nad motywacją do oglądania telewizji. Identyfikacja negatywnych konsekwencji dla biopsychospołecznego funkcjonowania w wyniku nadmiernego korzystania z serwisów VOD umożliwiła późniejsze wyszczególnienie czynników ryzyka

i ochronnych w badaniach ilościowych (Kisilowska-Szurmińska i in., 2022) zgodnych z założeniami psychologii uzależnień.

Matthew Pittman i Kim Sheehan (2015) wyszczególnili pięć głównych kryteriów motywacyjnych binge-watchingu: zaangażowania, relaksu, spędzania czasu wolnego, motywów hedonistycznych oraz społecznych. Pierwsze trzy z nich są tożsame dla wniosków z badań nad tradycyjnym sposobem oglądania telewizji (Conway i Rubin, 1991). Natomiast motywacje o charakterze hedonistycznym i społecznym są utożsamiane z funkcjonowaniem użytkowników różnych rodzajów współczesnych mediów (Amichai-Hamburger i Hayat, 2011; Padmanabhan i in., 2022). Takie ujęcie obrazuje zasadność integralnej charakterystyki złożonego obrazu korzystania z usług VOD w kontekście funkcjonowania człowieka w środowisku mediów tradycyjnych i współczesnych.

W literaturze przedmiotu (Flayelle i in., 2020; Merikivi i in., 2020; Starosta i Izydorzycy, 2020) podkreśla się również główne elementy motywacyjne binge-watchingu dotyczące stosowania zachowań eskapistycznych, unikowych strategii radzenia sobie ze stresem oraz regulacji emocji poprzez odczuwanie krótkotrwałej gratyfikacji podczas czynności oglądania (Richard i Plante, 2023).

Dotychczasowe badania (Flayelle i in., 2020) wykazały istotne związki między nasileniem binge-watchingu a kompensacyjną funkcją oglądania jako sposobem na ucieczkę od rzeczywistości, stresu i nieprzyjemnych emocji. Teorie dotyczące uzależnienia od telewizji tradycyjnej świadczą o tym, iż jedne z głównych motywów do intensywnego oglądania programów stanowią ucieczka od nieprzyjemnych emocji i nastroju oraz chęć „wypełnienia” czasu wolnego (McIlwraith, 1998; Sussman i Moran, 2013). Postrzeganie czynności percepcji treści audiowizualnych jako strategii radzenia sobie z problemami skutkuje stosowaniem nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnym afektem (Panda i Pandey, 2017). Zjawisko to jest również charakterystyczne dla innych form szkodliwego korzystania z nowych technologii, w tym uzależnienia od Internetu czy mediów społecznościowych (Flayelle i in., 2019). Ponadto postrzeganie danej aktywności głównie przez pryzmat funkcji regulacji emocji i radzenia sobie jest charakterystyczne dla rozwoju uzależnień chemicznych. W badaniach ilościowych (Fa'im Rosli i Mahudin, 2024; Richard i Plante, 2023; Starosta i in., 2021a, 2021b) wykazano, iż motywy eskapistyczne warunkujące binge-watching są silnie uwarunkowane niskim poziomem samoregulacji emocjonalnej oraz stanowią główne źródło radzenia sobie z samotnością.

Niektórzy badacze (Erickson i in., 2018) wskazują na tendencję do rozwoju silniejszych relacji paraspołecznych z ulubionymi bohaterami seriali wraz z intensyfikacją binge-watchingu, w szczególności wśród osób cechujących się lękowym stylem przywiązania (Wheeler, 2015; Tukachinsky i Eyal, 2018). Ponadto Renata Tambelli ze współpracownicami (2024) wykazały istotny związek między przejawianiem cech pozabezpiecznych stylów przywiązania a binge-watchingiem. Autorki (Tambelli i in., 2024) podkreśliły, iż równoczesne uwzględnienie doświadczania nieprzyjemnych emocji oraz deprywacji potrzeb społecznych wynikających ze stylu lękowo-ambivalentnego są istotnymi czynnikami ryzyka problemowego korzystania z nowych technologii. W efekcie oglądanie seriali, w których przedstawiane są różne światy, postacie i grupy społeczne może sprzyjać zwiększeniu kontaktów społecznych z osobami podzielającymi podobne zainteresowania (Gangadharbatla i in., 2019; Mittell, 2010; Susanno i in., 2019).

Globalny wzrost popularności serwisów VOD oraz ich oryginalnych produkcji sprzyjają powstawaniu większej liczby forów czy grup na portalach społecznościowych. W badaniach (Shim i Kim, 2018) wykazano, iż widzowie odczuwają silną motywację do oglądania danego serialu, jeśli jest on polecany przez innych. Taka perspektywa obrazuje społeczną naturę motywacji do binge-watchingu, których istotnym predyktorem jest odczuwanie lęku przed pominięciem (Conlin i in., 2016). Wyniki dotychczasowych badań (Anghelcev i in., 2022; Conlin i in., 2016; Starosta i Izydorczyk, 2020) wskazują, iż wyższy poziom lęku przed pominięciem jest głównym czynnikiem predysponującym do nadmiernego oglądania seriali w celu „nadrobienia” ich fabuły i pragnienia uczestnictwa w dyskusjach. Ponadto problemowy binge-watching motywowany jest potrzebą uniknięcia poczucia wyobcowania i wykluczenia z rozmów z innymi ludźmi. Relatywnie wysoki poziom lęku przed pominięciem może potencjalnie zmniejszyć przyjemność z oglądania serialu obniżając poziom doświadczanej immersji, czyli stanu swoistego zanurzenia się w konsumowanej narracji.

Narracyjny charakter filmów bądź seriali może wywołać u widza doświadczenia estetyczne, które mogą doprowadzić do identyfikowania się z prezentowanymi obiektami oraz zmienić przy tym ich pogląd dotyczący rzeczywistości i siebie (Ostrowicki, 2009). Wybrane teorie dotyczące charakterystyki oglądania telewizji (Mittell, 2010; Parks, 2004; Thompson, 2005) umożliwiają zrozumienie ogólnych tendencji dotyczących odbioru seriali i filmów, w szczególności pod względem poczucia tożsamości. Zaangażowanie emocjonalne, osobiste przywiązanie oraz poświęcanie

większej ilości czasu na oglądanie swoich ulubionych seriali może być bezpośrednio związane z poczuciem tożsamości społecznej i osobistej (Flayelle i in., 2017). Przedstawiane postaci mogą przyczynić się do powstawania nowych wspólnot, grup społecznych, wzorców zachowań i stereotypów w świecie rzeczywistym. Wraz z większym zaangażowaniem w oglądanie danego świata i postaci, istnieje większe prawdopodobieństwo, iż odbiorca włączy elementy swoich ulubionych seriali do własnego życia codziennego. Maèva Flayelle i współpracownicy (2017) w badaniach jakościowych nad motywacją do binge-watchingu wykazali, iż niektóre kryteria dotyczyły samej struktury oglądanych treści. Osoby badane podkreśliły istotne znaczenie stopnia immersywności, rozrywki i samego sposobu przedstawiania bohaterów seriali jako czynników sprzyjających binge-watchingowi. Relatywnie silne przywiązanie do niektórych postaci stanowiło główne źródło rozrywki i przyjemnych doświadczeń oraz motywowało do oglądania kolejnych odcinków w celu śledzenia dalszych przygód ulubionych bohaterów. Takie ujęcie dodatkowo obrazuje możliwość rozwoju relacji paraspołecznych w kontekście środowisk medialnych serwisów VOD.

Sekwencyjny charakter seriali oraz relatywnie wysoki stopień immersywności treści audiowizualnych związany jest również z odczuwaniem intensywnych emocji charakterystycznych dla stanu flow (Michailidis i in., 2018). Ponadto zjawisko to jest również intencjonalnie wspierane przez odpowiedni rozwój fabuły, budowanie napięcia oraz akcji przez samych producentów seriali (Ferchaud, 2020; Karuza Podgorelec, 2020). Jak wskazuje Małgorzata Kisilowska-Szurmińska i współpracownicy (2022) niektórzy teoretycy i badacze utożsamiają stan flow w kontekście binge-watchingu ze zmęczeniem koniecznością stałego wybierania nowych treści, które implikuje problemy z podejmowaniem decyzji. Założenie to jest wspierane przez wyniki badań (Merrill i Rubenking, 2019; Paulus i Aziz, 2023), w których wykazano istotny związek binge-watchingu z prokrastynacją, w tym prokrastynacją akademicką. W rezultacie motywacja do odczuwania krótkotrwałej gratyfikacji oraz skłonność do prokrastynacji zwiększają częstotliwość oglądania seriali przez usługi VOD oraz mogą pośredniczyć w doświadczaniu objawów abstynencyjnych w formie niepokoju, gniewu czy trudności z koncentracją (Starosta i in., 2019; Flayelle i in., 2019), które są charakterystyczne dla rozwoju uzależnień.

Przytoczona charakterystyka głównych obszarów motywacji do binge-watchingu obrazuje interdyscyplinarną i złożoną naturę tego zjawiska. Zaprezentowane rezultaty



rozważań teoretycznych i wniosków empirycznych są zgodne z dotychczasowymi założeniami psychologii mediów i psychologii uzależnień przede wszystkim w kontekście oglądania telewizji w sposób tradycyjny. Korzystanie z serwisów VOD zdaje się intensyfikować i integrować motywy towarzyszące percepcji treści audiowizualnych oraz korzystania ze współczesnych narzędzi nowych mediów. Dodatkowo mechanizmy przyczyniające się do intensywnego oglądania seriali są spójne z wybranymi uwarunkowaniami uzależnień chemicznych i behawioralnych. Scharakteryzowane kryteria motywacyjne wyjaśniające zjawisko binge-watchingu dotyczą czynników o charakterze osobistym i społecznym.

Ponadto w literaturze przedmiotu (Kisilowska-Szurmińska i in., 2022) podkreśla się, iż pierwotne badania jakościowe przyczyniły się do konstrukcji psychometrycznych narzędzi samoopisowych służących do przeprowadzania badań ilościowych. Taka praktyka umożliwiła dalszą pogłębioną eksplorację zjawiska binge-watchingu oraz operacjonalizację problemowego oglądania seriali w oparciu o kryteria diagnostyczne i czynniki symptomatyczne uzależnień behawioralnych. Jednym z pierwotnych i powszechnie stosowanych (Mento i in., 2024) narzędzi umożliwiających rozróżnienie dezadaptacyjnego od nieszkodliwego binge-watchingu jest kwestionariusz *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ) autorstwa Giuseppe Fortego i współpracowników (2021). Przeprowadzone badania ilościowe z wykorzystaniem narzędzi samoopisowych wykazały, iż głównym predyktorem problemowego binge-watchingu jest impulsywność wynikająca z deficytów samoregulacji (Flayelle i in., 2020; Starosta i in., 2021b). Wniosek ten jest tożsamy dla rozważań nad uzależniającą i szkodliwą naturą innych środowisk medialnych (Flayelle i in., 2020).

Współczesne badania dotyczące opisywanego zjawiska (Artiola i in., 2023; Fa'im Rosli i Mahudin, 2024; Qayyoum i Malik, 2023; Tambelli i in., 2024) wskazują na próbę identyfikacji różnic w wybranych zmiennych socjodemograficznych między grupami osób o różnym nasileniu binge-watchingu. Wybrane prace dotyczyły charakterystyki profilu osób nadmiernie i problemowo oglądających seriale przy odwołaniu się do takich cech jak wiek, płeć, poziom wykształcenia czy stan cywilny. W literaturze (Flayelle i in., 2020) wskazuje się na brak jednoznacznych wniosków przy określaniu socjodemograficznych uwarunkowań binge-watchingu. Różnice te mogą wynikać z samej charakterystyki prób badanych, które najczęściej stanowili studenci uniwersytetów (Kisilowska-Szurmińska, 2022). W rezultacie implikuje to potrzebę

przeprowadzenia dalszych badań nad binge-watchingiem na bardziej heterogenicznej próbie.

Przedstawiona w części teoretycznej charakterystyka funkcjonowania człowieka w środowisku medialnym w kontekście oglądania seriali za pośrednictwem serwisów VOD wskazuje na złożoną naturę współczesnej percepcji treści audiowizualnych. Dotychczasowe rozważania teoretyczne i wnioski empiryczne z badań nad istotą binge-watchingu umożliwiają eksplorację tego zjawiska w kontekście potencjalnego ryzyka rozwoju uzależnienia behawioralnego. Przedstawienie wspólnych elementów etiologii i implikacji uzależnień oraz szkodliwego binge-watchingu umożliwia całościową charakterystykę tego zjawiska w ramach założeń modelu I-PACE. Opisane czynniki motywacyjne nadmiernego oglądania seriali wspierają dobór głównych predyspozycji specyficznych właściwych dla rozwoju problemowego korzystania z mediów w formie binge-watchingu.

## **Rozdział 4.**

### **Metodologia badań własnych**

#### **4.1. Przedmiot i cel badań**

Na podstawie przytoczonych źródeł prac teoretycznych i empirycznych w *Części teoretycznej* niniejszej dysertacji, przedmiotem badań określono zjawisko binge-watchingu wśród młodych dorosłych, które jest rozumiane jako nadmierne i problemowe oglądanie treści audiowizualnych przez serwisy VOD.

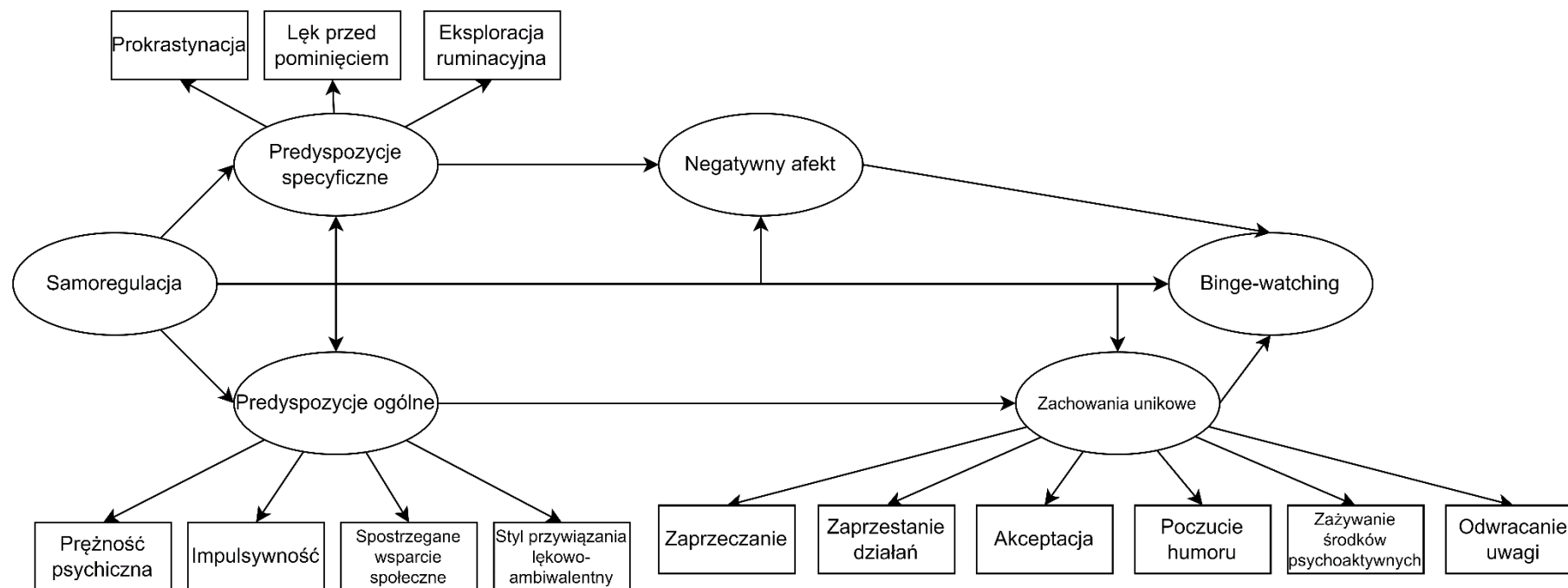
Główny cel badań stanowi wielowymiarowa charakterystyka binge-watchingu w ramach przedstawionych założeń teoretycznych i empirycznych psychologii mediów i psychologii uzależnień w części teoretycznej niniejszej pracy. Dodatkowo analiza nadmiernego oglądania seriali z perspektywy zaburzenia rozwojowego umożliwi wyszczególnienie czynników zagrażających problemowemu oglądaniu seriali wśród młodych dorosłych, którzy stanowią największy odsetek użytkowników serwisów VOD. Ponadto postrzeganie binge-watchingu w kontekście zachowań atypowych oraz wykazanie uwarunkowań tego zjawiska tożsamych z innymi rodzajami uzależnień może być przyczyną zmiany globalnego i społecznego spostrzegania binge-watchingu jako znormalizowanego sposobu oglądania seriali przy użyciu współczesnych technologii.

Dodatkowo do holistycznej analizy profilu grupy osób cechujących się relatywnie wysokim poziomem binge-watchingu wykorzystano oszacowania istotności różnic w poziomach wybranych zmiennych między osobami o niskim, średnim i wysokim nasileniu opisywanego zjawiska. Ponadto przyjęcie założeń zgodnych z postulatami transteoretycznej perspektywy psychopatologii rozwojowej umożliwi weryfikację związku nasilenia binge-watchingu od stopnia poczucia tożsamości wśród młodych dorosłych. W rezultacie zjawisko to może zostać rozpatrzone w kategoriach problemowego korzystania z mediów zarówno w formie zachowania uzależniającego, jak i zaburzenia rozwojowego.

Nadrzędnym celem przeprowadzonych badań jest empiryczna weryfikacja modelu strukturalnego opracowanego na podstawie założeń teoretycznych modelu I-PACE oraz przytoczonych wniosków dotyczących specyfiki psychospołecznego funkcjonowania w środowisku medialnym, obrazu symptomów uzależnień oraz wyników badań nad binge-watchingiem (rysunek 2).

## Rysunek 2

Schemat modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu na podstawie modelu I-PACE



Źródło: opracowanie własne.

Estymowany model strukturalny zakłada bezpośrednie wyjaśnienie binge-watchingu poprzez samoregulację, odczuwanie negatywnego afektu oraz stosowanie strategii unikowych radzenia sobie ze stresem, które mogą być wspierane przez predyspozycje specyficzne oraz predyspozycje ogólne.

Na podstawie wniosków teoretycznych i empirycznych dotyczących motywacji do oglądania telewizji tradycyjnej oraz seriali w serwisach VOD do wskaźników predyspozycji specyficznych włączono zmienne o charakterze osobistym i społecznym w postaci prokrastynacji, lęku przed pominięciem oraz eksploracji ruminacyjnej. Pozostałe zmienne są zgodne z przedstawionymi w *Części teoretycznej* niniejszej pracy założeniami modelu I-PACE dla późnego etapu przebiegu procesu i oddziaływania czynników podtrzymujących uzależnienie behawioralne.

Ze względu na wspólną etiologię różnych form zachowań nałogowych w przeprowadzonych badaniach zdecydowano się na kontrolowanie innych uzależnień od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, nikotyna) oraz behawioralnych (hazard, gry wideo) za pomocą testów przesiewowych i indywidualnych deklaracji poszczególnych osób badanych. Ponadto ze względu na istotę wymiaru tożsamości płciowej w kontekście poczucia tożsamości zdecydowano się na wykluczenie osób określających swoją płć w spektrum tożsamości niebędących męskimi lub kobiecymi z właściwych analiz statystycznych. Dotychczasowe badania (Bockting i in., 2013; Diamond, 2020; de Vries i in., 2014; Warren i in., 2016) wskazują na istotny związek między niebinarnością a doświadczaniem różnych form stygmatyzacji i wiktymizacji w życiu społecznym, które są predyktorami relatywnie wysokiego nasilenia stresu i cierpienia. W rezultacie chroniczny stres psychologiczny może stanowić istotny czynnik ryzyka rozwoju różnego rodzaju zaburzeń funkcjonowania psychospołecznego (Drapeau i in., 2012). Procedury te miały na celu przybliżenie empirycznego obrazu uwarunkowań problemowego binge-watchingu, które nie byłyby potencjalnie związane z innymi formami szkodliwych zachowań bądź problemów w zakresie tożsamości.

#### **4.2. Problemy i hipotezy badawcze**

Na podstawie założeń teoretycznych i empirycznych dotyczących zjawiska binge-watchingu oraz psychologicznych uwarunkowań uzależnień behawioralnych przedstawionych w *Części teoretycznej* niniejszej pracy sformułowano szereg problemów i hipotez badawczych umożliwiających realizację celu badania. W rezultacie przedstawiono 22 hipotezy główne oraz 41 hipotez szczegółowych, których

empiryczna weryfikacja stanowiła kolejne etapy konstrukcji ostatecznego modelu strukturalnego obrazującego wybrane psychologiczne uwarunkowania zjawiska binge-watchingu wśród młodych dorosłych. Problemy i hipotezy badawcze zostały podzielone na trzy główne kategorie zależne od przewidywanych analiz statystycznych umożliwiających ich dalszą weryfikację.

Pierwsza grupa pytań i hipotez dotyczyła korelatów binge-watchingu o charakterze socjodemograficznym (H1-H3) oraz psychologicznym – predyspozycji specyficznych (H4-H6), predyspozycji ogólnych (H7-H10) i zmiennych pośredniczących (H11-H13):

P1. Czy i jaki jest związek między wielkością miejsca zamieszkania a poziomem binge-watchingu?

H1: Wielkość miejsca zamieszkania koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P2. Czy i jaki jest związek między liczbą używanych serwisów VOD a poziomem binge-watchingu?

H2: Liczba używanych serwisów VOD koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P3. Czy i jaki jest związek między deklarowaną liczbą oglądanych odcinków serialu podczas jednego seansu a poziomem binge-watchingu?

H3: Deklarowana liczba oglądanych odcinków serialu podczas jednego seansu koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P4. Czy i jaki jest związek między wybranymi wymiarami tożsamości a poziomem binge-watchingu?

H4: Wybrane wymiary tożsamości korelują z poziomem binge-watchingu.

H4.1. Nasilenie podjęcia zobowiązania koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H4.2. Nasilenie eksploracji wszecz koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H4.3. Nasilenie eksploracji ruminacyjnej koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P5. Czy i jaki jest związek między nasileniem lęku przed pominięciem a poziomem binge-watchingu?

H5: Lęk przed pominięciem koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P6. Czy i jaki jest związek między prokrastynacją a poziomem binge-watchingu?

H6: Prokrastynacja koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H6.1. Decyzyjny aspekt prokrastynacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H6.2. Behawioralny aspekt prokrastynacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H6.3. Nieadaptacyjny aspekt prokrastynacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P7. Czy i jaki jest związek między prężnością psychiczną a poziomem binge-watchingu?

H7: Prężność psychiczna koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H7.1. Nasilenie kompetencji osobistych koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

P8. Czy i jaki jest związek między impulsywnością a poziomem binge-watchingu?

H8: Impulsywność koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H8.1. Popędliwość koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H8.2. Brak premedytacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P9. Czy i jaki jest związek między spostrzeganym wsparciem społecznym a poziomem binge-watchingu?

H9: Spostrzegane wsparcie społeczne koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H9.1. Spostrzegane wsparcie rodziny koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H9.2. Spostrzegane wsparcie osoby znaczącej koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

P10. Czy i jaki jest związek między wybranymi stylami przywiązaniowymi a poziomem binge-watchingu?

H10: Wybrane style przywiązaniowe korelują z poziomem binge-watchingu.

H10.1. Bezpieczny styl przywiązania koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H10.2. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P11. Czy i jaki jest związek między samoregulacją a poziomem binge-watchingu?

H11: Samoregulacja koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H11.1. Wymiar emocjonalny samoregulacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H11.2. Wymiar behawioralny samoregulacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

P12. Czy i jaki jest związek między charakterystyką doświadczanych uczuć a poziomem binge-watchingu?

H12: Nasilenie doświadczanych uczuć koreluje z poziomem binge-watchingu.

H12.1. Doświadczanie uczuć negatywnych koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H12.2. Doświadczanie uczuć pozytywnych koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

H12.3. Poziom bilansu afektywnego koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.

P13. Czy i jaki jest związek między wybranymi strategiami radzenia sobie ze stresem a poziomem binge-watchingu?

H13: Wybrane strategie stylu unikowego radzenia sobie ze stresem korelują z poziomem binge-watchingu.

H13.1. Zaprzeczanie koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H13.2. Zaprzestanie działań koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H13.3. Akceptacja koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H13.4. Poczucie humoru koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H13.5. Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

H13.6. Odwracanie uwagi koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.

Kolejne hipotezy badawcze dotyczyły związków między wybranymi predyktorami (H14, H15) oraz zmiennymi pośredniczącymi (H16, H17) a zjawiskiem binge-watchingu:

P14. Które predyspozycje specyficzne wyjaśniają poziom binge-watchingu?

H14: Im wyższy poziom eksploracji ruminacyjnej, lęku przed pominięciem oraz prokrastynacji, tym wyższy poziom binge-watchingu.



P15. Które predyspozycje ogólne wyjaśniają poziom binge-watchingu?

H15: Im wyższy poziom impulsywności i lękowo-ambivalentnego stylu przywiązania oraz niższy poziom prężności psychicznej i spostrzeganego wsparcia społecznego, tym wyższy poziom binge-watchingu.

P16. Czy i w jaki sposób nastrój pośredniczy w związku samoregulacji i binge-watchingu?

H16: Nastrój jest zmienną pośredniczącą w związku samoregulacji i binge-watchingu.

H16.1: Doświadczenie pozytywnych uczuć jest mediatorem związku samoregulacji i binge-watchingu.

H16.2: Doświadczenie negatywnych uczuć jest supresorem związku samoregulacji i binge-watchingu.

P17. Czy i w jaki sposób styl unikowy radzenia sobie ze stresem pośredniczy w związku samoregulacji i binge-watchingu?

H17: Styl unikowy radzenia sobie ze stresem jest supresorem związku samoregulacji i binge-watchingu.

Ostatnia kategoria pytań i hipotez badawczych dotyczyła założeń o różnicach w poziomie wybranych zmiennych między osobami cechującymi się relatywnie niskim, średnim oraz wysokim poziomem binge-watchingu (H18-H22):

P18. Czy i jaka jest różnica w poziomie wybranych predyspozycji specyficznych między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu?

H18: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem wybranych predyspozycji specyficznych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H18.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem eksploracji ruminacyjnej niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H18.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem lęku przed pominięciem niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H18.3. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem prokrastynacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

P19. Czy i jaka jest różnica w poziomie wybranych predyspozycji ogólnych między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu?

H19: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu różnią się poziomem wybranych predyspozycji ogólnych od osób o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H19.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem impulsywności niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H19.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H19.3. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H19.4. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższym poziomem prężności psychicznej niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

P20. Czy i jaka jest różnica w poziomie samoregulacji między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu?

H20: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem samoregulacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

P21. Czy i jaka jest różnica w nasileniu doświadczanych uczuć między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu?

H21: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższym poziomem bilansu afektywnego niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H21.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższą częstotliwością doświadczanych uczuć pozytywnych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H21.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższą częstotliwością doświadczanych uczuć negatywnych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

P22. Czy i jaka jest różnica w poziomie wybranych strategii radzenia sobie ze stresem między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu?

H22: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem strategii stylu unikowego radzenia sobie ze stresem niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H22.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem zaprzeczania niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H22.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem zaprzestania działań niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H22.3. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem akceptacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H22.4. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem poczucia humoru niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H22.5. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

H22.6. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem odwracania uwagi niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.

### **4.3. Narzędzia badawcze**

Do pomiaru wszystkich zmiennych służących do opisu próby badanej oraz przeprowadzenia analiz statystycznych umożliwiających empiryczną weryfikację sformułowanych hipotez wykorzystano szereg pytań własnych i testów psychometrycznych. Stworzona bateria kwestionariuszowa była złożona z ankiety własnej służącej do pomiaru podstawowych zmiennych socjodemograficznych i ogólnej charakterystyki korzystania z usług VOD przez osoby badane, trzech testów przesiewowych umożliwiających określenie poziomu uzależnienia od wybranych substancji psychoaktywnych oraz 11 wystandaryzowanych narzędzi psychometrycznych. Kolejność poniżej wymienionych i opisanych narzędzi badawczych jest zgodna

z kolejnością ich przedstawienia we właściwej ankiecie elektronicznej dostarczonej dla osób badanych.

**Ankieta własna.** Stworzona ankieta zawierała sześć pytań o podstawowe zmienne demograficzne, z których jedno – dotyczące wieku, było pytaniem otwartym. Pytanie dotyczące płci umożliwiało wybór jednej z trzech podanych kategorii (*Kobieta/Mężczyzna/Osoba niebinarna*) lub wpisanie odpowiedzi własnej. Pozostałe cztery ograniczały odpowiedzi osoby badanej do wyboru jednej z kilku przedstawionych kategorii odpowiedzi. W rezultacie respondenci określali w ten sposób swój poziom wykształcenia (*Podstawowe/Gimnazjalne/Zasadnicze zawodowe/Średnie/Wyższe*), status zawodowy (*Uczeń/Uczennica/ Student/-ka bierny/-a zawodowo/Student/-ka czynny/-a zawodowo/Osoba pracująca/Osoba bezrobotna*), stan cywilny (*Kawaler/Panna/W związku nieformalnym/ Żonaty/Mężatka/Rozwiedziony/Rozwiedziona/Wdowiec/Wdowa*) oraz wielkość miejsca zamieszkania (*Wieś/Miasto do 50 tys. mieszkańców/Miasto od 50 do 200 tys. mieszkańców/Miasto powyżej 200 tys. mieszkańców*).

Kolejne cztery pytania dotyczyły ogólnej charakterystyki korzystania z usług VOD: pytanie wielokrotnego wyboru dotyczące serwisu/serwisów, z których korzysta osoba badana w celu oglądania seriali oraz trzy pytania zamknięte o sposób korzystania z powyższych usług: dzień tygodnia najczęściej przeznaczany na oglądanie seriali, liczba najczęściej oglądanych odcinków podczas jednego seansu (*1-5/6 lub cały sezon/Cały sezon bez względu na liczbę odcinków*) oraz preferowany sposób oglądania seriali za pośrednictwem serwisów VOD (*Jeden odcinek naraz/Jeden odcinek w dniu premiery/Dwa odcinki naraz/Trzy odcinki naraz/Więcej niż 3 odcinki jednorazowo/Cały sezon jednorazowo bez względu na liczbę odcinków*).

Ponadto osoby badane w tej części ankiety zostały poproszone o określenie w formie dwóch pytań zamkniętych podejrzania u siebie uzależnienia od hazardu i gier wideo przy pomocy trzystopniowej skali odpowiedzi (*Tak/Nie/Nie wiem*).

**Uzależnienie od alkoholu.** W celu określenia prawdopodobieństwa występowania problemów związanych z zażywaniem alkoholu u osoby badanej, wykorzystano *Test rozpoznawania zaburzeń związanych z piciem alkoholu AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test)* skonstruowany przez Światową Organizację Zdrowia (Babor i Grant, 1989). Narzędzie to służy do badań przesiewowych. Respondenci udzielają odpowiedzi na 10 pytań dotyczących zachowań związanych ze spożywaniem alkoholu. Dla ośmiu itemów przydzielono 5-stopniową skalę (od *nigdy* do *codziennie lub prawie codziennie* lub od *1-2 porcje* do *10 lub więcej*),

natomiast pozostałe dwa pytania posiadają 3-stopniową skalę odpowiedzi (*nie/tak, ale w nie w ostatnim roku/tak, w ciągu ostatniego roku*). Liczba możliwych do uzyskania punktów przez osobę badaną mieści się w przedziale od 0 do 40 punktów. Im wyższy uzyskany wynik przez osobę badaną, tym większe prawdopodobieństwo zagrożenia problemami alkoholowymi oraz uzależnieniem.

**Uzależnienie od nikotyny.** Do zidentyfikowania wśród osób badanych prawdopodobieństwa uzależnienia od nikotyny wykorzystano *Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według Fagerstroma* (Fagerstrom, 1978) poprzedzony pytaniem zamkniętym o palenie papierosów (*tak/nie*). Test składa się z sześciu pytań dotyczących zachowań związanych z paleniem papierosów. Osoba badana może uzyskać od 0 do 10 punktów. Wyższy otrzymany wynik świadczy o wyższym nasileniu uzależnienia od nikotyny.

**Uzależnienie od narkotyków.** Kolejnym użytym narzędziem przesiewowym był 11-pytaniowy *Test rozpoznawania zaburzeń związanych z używaniem narkotyków DUDIT* (Berman i in., 2005). Pytania sformułowane w teście dotyczą częstości zażywania narkotyków oraz wydarzeń i odczuć z nimi związanych. Respondenci odpowiadają przy pomocy 5-stopniowej skali dla ośmiu pytań oraz 3-stopniowej skali dla dwóch pozostałych pytań. Liczba możliwych do uzyskania punktów mieści się w przedziale od 0 do 40 punktów. Im wyższy otrzymany przez osobę badaną wynik, tym wyższe prawdopodobieństwo występowania uzależnienia od narkotyków.

**Binge-watching.** W celu pomiaru nasilenia binge-watchingu wśród osób badanych użyto samoopisowego narzędzia *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ; Forte i in., 2021) w polskiej nieopublikowanej wersji Wojciecha Rodzenia. Poszczególne etapy procesu tłumaczenia i walidacji testu przebiegały w niezależnych badaniach, równoległe do pracy nad niniejszą pracą. Na podstawie uzyskanych zadowalających wyników eksploracyjnej i confirmacyjnej analizy czynnikowej oraz trafności zewnętrznej, zdecydowano się na użycie skonstruowanej polskojęzycznej wersji narzędzia BWAQ przed jego publikacją w odrębnej pracy empirycznej. Test złożony jest z 14 pytań, które konstytuują trzy wymiary binge-watchingu: pragnienia (stopień doświadczenia przyjemności i nastroju podczas oglądania), zależności (kompulsywne oglądanie i brak kontroli nad zachowaniem) i unikania (brak świadomości na temat problematycznego zachowania i tendencja do jego racjonalizowania). Narzędzie umożliwia również pomiar ogólnego poziomu binge-watchingu, rozumianego

jako nadmierne i problemowe oglądanie treści audiowizualnych. Osoba badana ustosunkowuje się do każdego pytania przy pomocy 5-stopniowej skali (od *nigdy* do *zawsze*). Wyższy otrzymany wynik oznacza zarówno wyższe nasilenie binge-watchingu, jak i poszczególnych wymiarów tego zjawiska dla danej osoby badanej.

**Strategie radzenia sobie ze stresem.** Do pomiaru stosowanych przez osoby badane strategii w sytuacjach stresujących wykorzystano *Wielowymiarowy inwentarz do pomiaru radzenia sobie ze stresem* (COPE) autorstwa Charlesa Carvera i współpracowników (1989) w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik (2009). Narzędzie składa się z 15 głównych strategii radzenia sobie ze stresem osadzonych na 60 itemach. W teście wykorzystano 4-stopniową skalę odpowiedzi (od *prawie nigdy tak nie postępuję* do *prawie zawsze tak postępuję*). Wyodrębnione strategie reagowania w sytuacjach stresowych wchodzi w skład trzech głównych czynników: strategii skoncentrowanych na problemie (*Aktywne Radzenie Sobie, Planowanie, Unikanie Konkurencyjnych Działań, Powstrzymanie się od Działań, Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój*), zachowań unikowych (*Zaprzestanie Działań, Odwracanie Uwagi, Zaprzeczanie, Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych, Poczucie Humoru, Akceptacja*) i poszukiwaniu wsparcia i koncentracji na emocjach (*Poszukiwanie Instrumentalnego Wsparcia Społecznego, Poszukiwanie Emocjonalnego Wsparcia Społecznego, Koncentracja na Emocjach i ich Wylądowanie, Zwrot ku Religii*). Im wyższy uzyskany wynik przez osobę badaną, tym wyższy poziom stosowania danej strategii. Test uniemożliwia obliczenie wyniku ogólnego.

**Prokrastynacja.** Narzędzie *Pure Procrastination Scale* (PPS; Steel, 2010) w polskiej adaptacji Marleny Stępień i Jana Ciecucha (2013) zostało wykorzystane do pomiaru prokrastynacji oraz jej trzech składowych. Test składa się z 12 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się przy pomocy 5-stopniowej skali Likerta (od *całkowicie nietrafnie mnie opisuje* do *całkowicie trafnie mnie opisuje*). Oprócz wyniku ogólnego wskazującego na poziom prokrastynacji narzędzie umożliwia określenie nasilenia trzech czynników tego zjawiska, które bazują na trójczynnikowej koncepcji prokrastynacji Josepha Ferrariego (1992) oraz założeń teoretycznych Michaela Berzonsky'ego i Josepha Ferrariego (1996). W rezultacie trzy twierdzenia dotyczą aspektu decyzyjnego, który dotyczy zwlekania z podjęciem decyzji oraz jej opóźniania w sytuacjach wyboru, kolejne sześć twierdzeń przypisanych jest do aspektu

behawioralnego odnoszącego się do codziennych aktywności, odwlekania obligatoryjnych zadań i angażowania się w czynności zastępcze. Pozostałe trzy itemy przypisane są do aspektu nieadaptacyjnego, który umożliwia ocenę stopnia, w jakim osoba doświadcza strat wynikających z nieumiejętnym radzeniem sobie z prokrastynacją. Im wyższy uzyskany wynik przez osobę badaną, tym wyższy poziom zarówno prokrastynacji, jak i trzech wyodrębnionych aspektów.

**Samoregulacja.** Do pomiaru ogólnego poziomu samoregulacji oraz jej trzech głównych wymiarów – emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego wykorzystano polską skróconą wersję *Skali samoregulacji* (Gajda i in., 2022) autorstwa Wojciecha Rodzenia i Mai Gajdy (2024) odpowiadającej *Self-Regulation Scale* (SRS) Scotta Novaka i Richarda Claytona (2001). Narzędzie to zawiera trzy czynniki osadzone na 12 itemach. Osoby badane udzielają odpowiedzi przy pomocy 4-stopniowej skali (od *nigdy tak nie mam* do *zawsze tak mam*). Wyższe uzyskane wyniki świadczą o wyższym poziomie ogólnej samoregulacji i jej wymiarów, rozumianych jako zdolności jednostki do kontrolowania swojego zachowania, emocji, myśli i uwagi w celu osiągnięcia celów.

**Spostrzegane wsparcie społeczne.** Do określenia poziomu spostrzeganego wsparcia społecznego zastosowano *Wielowymiarową skalę spostrzeganego wsparcia społecznego* (MSPSS) autorstwa Gregorego Zimeta i współpracowników (1988) w polskiej wersji zaadaptowanej przez Hannę Przybyłą-Basistę i Krystynę Buszman (2017). Narzędzie to złożone jest z trzech wymiarów opisanych przy pomocy 12 itemów – po cztery twierdzenia dla każdego czynnika. Osoba badana udziela odpowiedzi przy pomocy siedmiostopniowej skali Likerta (od *zdecydowanie się nie zgadzam* do *zdecydowanie się zgadzam*). Wyszczególnione czynniki charakteryzują trzy podstawowe typy źródeł spostrzeganego wsparcia społecznego: przyjaciele, rodzina i osoba znacząca. Wyniki mogą być obliczane zarówno dla całego narzędzia – określając ogólny poziom spostrzeganego wsparcia społecznego, jak i dla poszczególnych wymiarów. Wyższy uzyskany wynik świadczy o wyższym poziomie wsparcia społecznego, jaki osoba badana dostrzega w swoim otoczeniu.

**Nastrój.** W celu określenia charakterystyki afektu towarzyszącego osobom badanym użyto *Skalę pozytywnego i negatywnego doświadczenia* (SPIND), która została stworzona zarówno do pomiaru ogólnego bilansu afektywnego (SPIND-B), jak i poziomu pozytywnych (SPIND-P) i negatywnych (SPIND-N) uczuć (*Scale of Positive and Negative Experience* – SPANE, Diener i in., 2009) w tłumaczeniu Łukasza Kaczmarka i Barbary Baran. Test zawiera 10 przymiotników opisujących stany

afektywne i uczucia. Osoba badana ma za zadanie określić częstotliwość występowania każdego ze stanów w ciągu ostatnich czterech tygodni za pomocą pięciostopniowej skali (od *bardzo rzadko lub nigdy* do *bardzo często lub zawsze*). Poziom nasilenia uczuć pozytywnych bądź negatywnych określany jest przez obliczenie sumy wartości odpowiedzi dla odpowiadających im sześciu pozycji testowych. Wyższy wynik świadczy o wyższym stopniu doświadczania danego typu uczuć. Bilans afektywny jest różnicą wyniku uzyskanego na skali uczuć pozytywnych i wyniku uzyskanego na skali uczuć negatywnych. Bardzo wysoki wynik świadczy o tym, iż osoba badana bardzo rzadko lub nigdy nie doświadcza negatywnych uczuć i równocześnie bardzo często lub zawsze występują u niej uczucia pozytywne.

**Lęk przed pominięciem.** W celu określenia poziomu odczuwanego lęku przed pominięciem wykorzystano jednoczynnikowe samoopisowe narzędzie badawcze *Skala lęku przed pominięciem* w polskiej adaptacji Wojciecha Rodzenia (2020) i oryginalnej konstrukcji Andrew'a Przybylskiego i współpracowników (*Fear of Missing Out Scale – FoMOs*, 2013). Osoba badana udziela odpowiedzi na 10 twierdzeń przy pomocy 5-stopniowej skali (od *wcale mnie nie dotyczy* do *dotyczy mnie w najwyższym stopniu*). Wyższy uzyskany wynik świadczy o wyższym poziomie lęku przed pominięciem rozumianego w kategoriach cechy.

**Impulsywność.** Polska skrócona wersja *Skali impulsywnego zachowania UPPS-P* (Poprawa, 2019) w oryginalnym opracowaniu Stephena Whiteside'a i współpracowników (2005) umożliwiła pomiar pięciu osobowościowych wymiarów impulsywności – pozytywną i negatywną popędliwość, brak premedytacji i brak wytrwałości oraz poszukiwanie doznań. Pierwsze z wymienionych aspektów impulsywności osadzone są dodatkowo na dwóch czynnikach drugiego rzędu (popędliwość oraz deficyty sumienności). Badany ma za zadanie określić w jakim stopniu zgadza się z 20 twierdzeniami przy pomocy 4-stopniowej skali (od *całkowicie nie zgadzam się* do *całkowicie zgadzam się*). Wyższy uzyskany wynik świadczy o wyższym poziomie impulsywności oraz jego aspektach.

**Style przywiązaniowe.** Trójczynnikowy *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych* (Plopa, 2008) umożliwił zbadanie nasilenia wybranych stylów przywiązaniowych, które mają odzwierciedlenie w relacjach partnerskich – stylu bezpiecznego, stylu lękowo-ambiwalentnego oraz stylu unikowego. Każdy z czynników osadzony jest na ośmiu stwierdzeniach samoopisowych. Badany ma za zadanie ustosunkować się do wszystkich itemów przy pomocy 7-stopniowej skali (od 1 – *zdecydowany brak*



zgody treści twierdzenia do 7 – całkowita akceptacja treści twierdzenia). Im wyższy uzyskany wynik, tym wyższy poziom danego stylu przywiązania. Narzędzie uniemożliwia obliczenie wyniku ogólnego.

**Poczucie tożsamości.** Skala wymiarów rozwoju tożsamości (*Dimensions of Identity Development Scale*, DIDS; Luyckx i in., 2008; w polskiej adaptacji Piotrowskiego i Brzezińskiej, 2017) jest narzędziem powstałym na podstawie teoretycznych założeń Modelu Podwójnego Cyklu (Luyckx i in., 2006) traktującego rozwój tożsamości w ujęciu procesualnym. Wykorzystanie powyższego testu umożliwiło ocenę nasilenia pięciu głównych wymiarów tożsamości wśród osób badanych. Narzędzie składa się z 25 twierdzeń dotyczących przekonań, postaw i planów o charakterze temporalnym. Badany ma za zadanie ustosunkować się do każdego stwierdzenia przy pomocy 5-stopniowej skali Likerta (od *zdecydowanie się nie zgadzam* do *zdecydowanie się zgadzam*). Otrzymane wyniki umożliwiają określenie poziomu wybranych wymiarów poczucia tożsamości: podjęcia zobowiązania (stopień realizacji wyborów tożsamościowych), eksploracji wszersch (stopień poszukiwania alternatywach związanych z wyborami tożsamościowymi), eksploracji ruminacyjnej (nasilenie odczuwanych trudności związanych z dokonaniem wyborów tożsamościowych), identyfikacji ze zobowiązaniem (stopień identyfikowania się z dokonanymi wyborami tożsamościowymi) oraz eksploracji w głąb (stopień analizy dokonanych wyborów tożsamościowych w celu oceny ich zgodności z osobistymi oczekiwaniami i przekonaniem). Wyższy uzyskany wynik świadczy o wyższym poziomie danego wymiaru poczucia tożsamości.

**Prężność psychiczna.** Ostatnim z użytych narzędzi psychometrycznych był *Kwestionariusz oceny prężności* (KOP-26) autorstwa Krzysztofa Gąsiora i współpracowników (2016). Test składa się z 26 twierdzeń ocenianych na 5-stopniowej skali Likerta (od *całkiem nie zgadzam się* do *całkiem zgadzam się*). Narzędzie służy do pomiaru ogólnego poziomu rezyliencji rozumianej jako ogół czynników i procesów psychicznych umożliwiających adaptacyjne radzenie sobie w sytuacjach zagrożenia oraz trzech komponentów prężności: relacji rodzinnych (bliskość relacji z członkami rodziny, spostrzeganie wsparcia rodzinnego), kompetencji osobistych (wiara we własne kompetencje i poczucie sensu życia pomimo doświadczania trudnych sytuacji) i kompetencji społecznych (umiejętność nawiązywania relacji interpersonalnych i adaptowanie się do nowych sytuacji społecznych). Wyższe uzyskane wyniki przez

badanego świadczą o wyższym ogólnym poziomie prężności psychicznej oraz jej trzech czynników.

Na podstawie wyników przeprowadzonych obliczeń weryfikujących wybrane właściwości psychometryczne wykorzystanych w badaniu testów psychologicznych (tabela 1) wykazano, iż wszystkie narzędzia cechowały się zadowalającymi wartościami poszczególnych współczynników.

**Tabela 1**

*Wybrane właściwości psychometryczne użytych testów psychologicznych*

| Test  | Zmienna  | $\alpha$                               | $\chi^2/df$ | GFI  | AGFI | RMR  | NFI  | CFI  | RMSEA |      |
|---|--|--|-------------|------|------|------|------|------|-------|------|
| BWAS  | Binge-watching                                   | 0,89                                   | 2,92        | 0,96 | 0,94 | 0,04 | 0,94 | 0,96 | 0,05  |      |
|   | Pragnienie                                       | 0,82                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Zależność  | 0,79                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Unikanie   | 0,79                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Skoncentrowanie na problemie                     | 0,88                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Aktywne radzenie sobie                           | 0,51                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Planowanie                                       | 0,80                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Pozytywne przewartościowanie i rozwój            | 0,79                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Unikanie konkurencyjnych działań                 | 0,74                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Powstrzymanie się od działania                   | 0,57                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach | 0,90                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
|   | COPE   | Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego |             |      |      |      |      |      |       | 0,88 |
|   |  | Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego    |             |      |      |      |      |      |       | 0,92 |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie            |  | 0,78                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Zwrot ku religii                                      |  | 0,95                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Zachowania unikowe                                    |  | 0,83                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Zaprzeczanie  |  | 0,70                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Zaprzestanie działań                                  |  | 0,80                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Akceptacja  |  | 0,80                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Poczucie humoru                                       |  | 0,87                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych |  | 0,92                                   |             |      |      |      |      |      |       |      |

| Test   | Zmienna                         | $\alpha$ | $\chi^2/df$ | GFI  | AGFI | RMR  | NFI  | CFI  | RMSEA   |
|--------|---------------------------------|----------|-------------|------|------|------|------|------|---------|
| PPS    | Odwracanie uwagi                | 0,51     | 2,74        | 0,97 | 0,95 | 0,04 | 0,98 | 0,99 | 0,05    |
|        | Prokrastynacja                  | 0,92     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Aspekt decyzyjny                | 0,85     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Aspekt behawioralny             | 0,92     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Aspekt dezadaptacyjny           | 0,84     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Samoregulacja                   | 0,79     |             |      |      |      |      |      |         |
| SRS    | Wymiar emocjonalny              | 0,83     | 3,08        | 0,97 | 0,94 | 0,02 | 0,95 | 0,96 | 0,05    |
|        | Wymiar behawioralny             | 0,79     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Wymiar poznawczy                | 0,71     |             |      |      |      |      |      |         |
| MSPSS  | Spostrzegane wsparcie społeczne | 0,88     | 3,01        | 0,97 | 0,95 | 0,03 | 0,98 | 0,99 | 0,05    |
|        | Rodzina                         | 0,93     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Przyjaciele                     | 0,94     |             |      |      |      |      |      |         |
| SPIND  | Osoba Znacząca                  | 0,92     | 2,37        | 0,97 | 0,96 | 0,03 | 0,97 | 0,98 | 0,04    |
|        | Pozytywny afekt                 | 0,91     |             |      |      |      |      |      |         |
| sLPP   | Negatywny afekt                 | 0,84     | 4,33        | 0,97 | 0,93 | 0,06 | 0,96 | 0,97 | 0,07**  |
|        | Lęk przed pominięciem           | 0,85     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Impulsywność                    | 0,87     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Popędliwość                     | 0,88     |             |      |      |      |      |      |         |
| UPPS   | Negatywna popędliwość           | 0,82     | 3,89        | 0,92 | 0,89 | 0,05 | 0,92 | 0,94 | 0,06*** |
|        | Pozytywna popędliwość           | 0,88     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Poszukiwanie doznań             | 0,84     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Deficyty sumienności            | 0,87     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Brak premedytacji               | 0,85     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Brak wytrwałości                | 0,85     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Styl bezpieczny                 | 0,90     |             |      |      |      |      |      |         |
| KSP    | Styl lękowo-ambivalentny        | 0,89     | 4,65        | 0,88 | 0,85 | 0,21 | 0,89 | 0,91 | 0,07*** |
|        | Styl unikowy                    | 0,87     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Podjęcie zobowiązań             | 0,96     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Eksploracja wszere              | 0,87     |             |      |      |      |      |      |         |
| DIDS   | Eksploracja ruminacyjna         | 0,90     | 3,50        | 0,90 | 0,88 | 0,09 | 0,93 | 0,95 | 0,06*** |
|        | Identyfikacja ze zobowiązaniem  | 0,90     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Eksploracja w głąb              | 0,71     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Prężność psychiczna             | 0,93     |             |      |      |      |      |      |         |
| KOP-26 | Kompetencje osobiste            | 0,87     | 4,30        | 0,88 | 0,85 | 0,08 | 0,89 | 0,92 | 0,07*** |
|        | Relacje rodzinne                | 0,93     |             |      |      |      |      |      |         |
|        | Kompetencje społeczne           | 0,86     |             |      |      |      |      |      |         |

*Adnotacja.*  $\chi^2/df$  = wartość testu niezależności podzielona przez liczbę stopni swobody;  
GFI = wskaźnik dobroci dopasowania; AGFI = dostosowany wskaźnik dobroci

dopasowania; RMR = pierwiastek średniego kwadratu reszt modelu; NFI = wskaźnik Bentrea-Bonetta; CFI = porównawczy indeks dopasowania; RMSEA = średniokwadratowy pierwiastek błędu aproksymacji.

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Uzyskane wartości współczynników alfa Cronbacha dla wyników ogólnych narzędzi mieściły się w przedziale od 0,71 do 0,93, co świadczy o ich wysokiej rzetelności (Taber, 2018). Najniższe wartości wskaźnika, które nie osiągnęły wartości  $\alpha = 0,7$  zaobserwowano dla strategii aktywnego radzenia sobie ( $\alpha = 0,51$ ), powstrzymywania się od działania ( $\alpha = 0,57$ ) oraz odwracania uwagi ( $\alpha = 0,51$ ) narzędzia COPE. Natomiast najwyższe wartości alfa Cronbacha przekraczające  $\alpha = 0,93$  zidentyfikowano dla wymiaru spostrzeganego wsparcia przyjaciół ( $\alpha = 0,94$ ) MSPSS, strategii opartej na zwrocie ku religii ( $\alpha = 0,95$ ) testu COPE oraz wymiaru tożsamości *podjęcie zobowiązań* ( $\alpha = 0,96$ ) narzędzia DIDS.

Wyniki confirmacyjnej analizy czynnikowej (CFA) umożliwiły określenie stopnia dopasowania danych do struktury modeli testów psychometrycznych zgodnych z ich założeniami teoretycznymi. W rezultacie dla wszystkich narzędzi uzyskano zadowalające wartości wskaźnika dopasowania modelu równań strukturalnych, które nie przekraczały wartości  $\chi^2/df = 5$  (Wheaton i in., 1977), mieszcząc się w przedziale od 2,37 do 4,65. Wskaźniki procentu wyjaśnionej wariancji przez model ścieżkowy nie przekroczyły minimalnej wartości 0,9 (Hu i Bentler, 1999; Shevlin i Miles, 1998) dla wszystkich analizowanych modeli (GFI = [0,82;0,97]; AGFI = [0,79;0,96]). Wyjątek stanowiły modele strukturalne dla testów COPE, KSP oraz KOP-26. Otrzymany pierwiastek średniego kwadratu reszt (RMR) przekraczał dopuszczalną estymowaną wartość 0,09 (Byrne, 2013) wyłącznie dla Kwestionariusza stylów przywiązaniowych (RMR = 0,21). Uzyskane wartości współczynników zarówno dla wskaźnika Bentrea-Bonetta (NFI) oraz porównawczego indeksu dopasowania (CFI) w większości były akceptowalne i nieznacznie wykraczały poniżej wartości 0,9 (Tabachnick i in., 2013) mieszcząc się w przedziale od 0,83 do 0,98. Ponadto ostatni z wybranych współczynników dopasowania - średniokwadratowy pierwiastek błędu aproksymacji (RMSEA) dla wszystkich testów spełniał przyjęte kryterium uzyskanej wartości niższej niż 0,08 (MacCallum i in., 1996), co świadczy o dobrym dopasowaniu wszystkich modeli.

Na podstawie uzyskanych wartości wskaźników dopasowania można stwierdzić, iż wszystkie analizowane modele były dobrze dopasowane do danych, w większości na akceptowalnym poziomie. Otrzymane wartości przekraczające przyjęte kryteria mogły zostać uzyskane w związku z dużą liczebnością próby (Hooper i in., 2008).

#### 4.4. Operacjonalizacja zmiennych

Na podstawie sformułowanych hipotez badawczych oraz użytych materiałów badawczych służących do pomiaru wszystkich zmiennych w badaniu przeprowadzono operacjonalizację zmiennych określając dla każdej z nich skalę pomiarową, rodzaj i wskaźnik (tabela 2). Pierwsze dwa z wymienionych elementów operacjonalizacji były zróżnicowane dla niektórych zmiennych w zależności od przyjętych hipotez badawczych.

**Tabela 2**

*Operacjonalizacja zmiennych*

| Zmienna  | Skrót | Typ        | Rodzaj       | Hipoteza | Wskaźnik                               |
|--|-------|------------|--------------|----------|--|
| Wiek   | -     | Ilościowa  | Kontrolowana |          |  |
| Płeć   | -     | Nominalna  | Kontrolowana |          |  |
| Wykształcenie                                    | -     | Porządkowa | Kontrolowana |          |  |
| Status zawodowy                                  | -     | Nominalna  | Kontrolowana |          |  |
| Stan cywilny                                     | -     | Nominalna  | Kontrolowana |          |  |
| Wielkość miejsca zamieszkania                    | -     | Porządkowa | Współzależna | H1       |  |
| Liczba używanych serwisów VOD                    | -     | Ilościowa  | Współzależna | H2       |  |
| Dzień tygodnia przeznaczony na oglądanie seriali | -     | Nominalna  | Kontrolowana |          | Odpowiedź udzielona w ankiecie własnej |
| Liczba najczęściej oglądanych odcinków serialu   | -     | Porządkowa | Współzależna | H3       |  |
| Preferowany sposób oglądania seriali             | -     | Porządkowa | Kontrolowana |          |  |
| Podejrzenie uzależnienia od hazardu              | -     | Porządkowa | Kontrolowana |          |  |
| Podejrzenie uzależnienia od gier wideo           | -     | Porządkowa | Kontrolowana |          |  |
| Uzależnienie od alkoholu                         | -     | Ilościowa  | Kontrolowana |          | Wynik testu AUDIT                      |
| Uzależnienie od nikotyny                         | -     | Ilościowa  | Kontrolowana |          | Wynik testu Fagerstroma                |
| Uzależnienie od narkotyków                       | -     | Ilościowa  | Kontrolowana |          | Wynik testu DUDIT                      |

| Zmienna   | Skrót | Typ        | Rodzaj       | Hipoteza | Wskaźnik             |
|---|-------|------------|--------------|----------|----------------------|
| Binge-watching  | BW    | Ilościowa  | Współzależna | H1-13    | Wyniki testu<br>BWAS |
|   |       | Porządkowa | Wyjaśniana   | H14-17   |                      |
|   |       |            | Niezależna   | H18-H22  |                      |
|   |       |            | grupująca    |          |                      |
| Pragnienie  | -     | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Zależność   | -     | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Unikanie  | -     | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Skoncentrowanie na problemie                          | SP    | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Aktywne radzenie sobie                                | ARS   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Planowanie  | PLA   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój                 | PPR   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Unikanie konkurencyjnych działań                      | UKD   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Powstrzymanie się od działania                        | PDZ   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach      | PWiK  | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego                | PWI   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego                   | PWE   | Ilościowa  | Współzależna |          | Wyniki testu<br>COPE |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie            | KEW   | Ilościowa  | Współzależna |          |                      |
| Zwrot ku religii                                      | ZKR   | Ilościowa  | Współzależna | H13      |                      |
| Zachowania unikowe                                    | ZU    | Ilościowa  | Supresor     | H17      |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22      |                      |
| Zaprzeczenie  | ZAP   | Ilościowa  | Współzależna | H13.1    |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22.1    |                      |
| Zaprzeszanie działań                                  | ZAD   | Ilościowa  | Współzależna | H13.2    |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22.2    |                      |
| Akceptacja  | AKC   | Ilościowa  | Współzależna | H13.3    |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22.3    |                      |
| Poczucie humoru                                       | PHU   | Ilościowa  | Współzależna | H13.4    |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22.4    |                      |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | ZAL   | Ilościowa  | Współzależna | H13.5    |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22.5    |                      |
| Odwracanie uwagi                                      | ODW   | Ilościowa  | Współzależna | H13.6    |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H22.6    |                      |
| Prokrastynacja  | PRS   | Ilościowa  | Współzależna | H6       | Wyniki testu<br>PPS  |
|   |       |            | Wyjaśniająca | H14      |                      |
|   |       |            | Wyjaśniana   | H18.3    |                      |

| Zmienna                         | Skrót | Typ       | Rodzaj                                     | Hipoteza                | Wskaźnik           |
|---------------------------------|-------|-----------|--|-------------------------|--------------------|
| Aspekt decyzyjny                | AD    | Ilościowa | Współzależna                               | H6.1                    |                    |
| Aspekt behawioralny             | AB    | Ilościowa | Współzależna                               | H6.2                    |                    |
| Aspekt dezadaptacyjny           | ADEZ  | Ilościowa | Współzależna                               | H6.3                    |                    |
| Samoregulacja                   | SR    | Ilościowa | Współzależna<br>Wyjaśniająca<br>Wyjaśniana | H11<br>H16, H17<br>H20  |                    |
| Wymiar emocjonalny              | WE    | Ilościowa | Współzależna                               | H11.1                   | Wyniki testu SRS   |
| Wymiar behawioralny             | WB    | Ilościowa | Współzależna                               | H11.2                   |                    |
| Wymiar poznawczy                | WP    | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Spostrzegane wsparcie społeczne | WSW   | Ilościowa | Współzależna<br>Wyjaśniająca<br>Wyjaśniana | H9<br>H15<br>H19.3      | Wyniki testu MSPSS |
| Rodzina                         | ROD   | Ilościowa | Współzależna                               | H9.1                    |                    |
| Przyjaciele                     | PRZ   | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Osoba Znacząca                  | OSZ   | Ilościowa | Współzależna                               | H9.2                    |                    |
| Pozytywny afekt                 | PA    | Ilościowa | Współzależna<br>Mediator<br>Wyjaśniana     | H12.2<br>H16.1<br>H21.1 | Wyniki testu SPIND |
| Negatywny afekt                 | NA    | Ilościowa | Współzależna<br>Supresor<br>Wyjaśniana     | H12.1<br>H16.2<br>H21.2 |                    |
| Bilans afektywny                | BIL   | Ilościowa | Współzależna<br>Wyjaśniana                 | H12.3<br>H21            |                    |
| Lęk przed pominięciem           | LPP   | Ilościowa | Współzależna<br>Wyjaśniająca<br>Wyjaśniana | H5<br>H14<br>H18.2      | Wynik testu sLPP   |
| Impulsywność                    | IMP   | Ilościowa | Współzależna<br>Wyjaśniająca<br>Wyjaśniana | H8<br>H15<br>H19.1      | Wyniki testu UPPS  |
| Popędliwość                     | PO    | Ilościowa | Współzależna                               | H8.1                    |                    |
| Negatywna popędliwość           | NP    | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Pozytywna popędliwość           | PP    | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Poszukiwanie doznań             | PD    | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Deficyty sumienności            | DS    | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Brak premedytacji               | BPR   | Ilościowa | Współzależna                               | H8.2                    |                    |
| Brak wytrwałości                | BWT   | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Styl bezpieczny                 | BEZ   | Ilościowa | Współzależna                               | H10.1                   | Wyniki testu KSP   |
| Styl lękowo-ambivalentny        | L-A   | Ilościowa | Współzależna<br>Wyjaśniająca<br>Wyjaśniana | H10.2<br>H15<br>H19.2   |                    |
| Styl unikowy                    | UNI   | Ilościowa | Współzależna                               |                         |                    |
| Podjęcie zobowiązań             | POD   | Ilościowa | Współzależna                               | H4.1                    | Wyniki testu DIDS  |
| Eksploracja wszerej             | EKSW  | Ilościowa | Współzależna                               | H4.2                    |                    |
|                                 | EKSR  | Ilościowa | Współzależna                               | H4.3                    |                    |

| Zmienna                        | Skrót | Typ       | Rodzaj       | Hipoteza | Wskaźnik            |
|--------------------------------|-------|-----------|--------------|----------|---------------------|
| Eksploracja ruminacyjna        |       |           | Wyjaśniająca | H14      |                     |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem | IZZ   | Ilościowa | Wyjaśniana   | H18.1    |                     |
| Eksploracja w głąb             | EKSG  | Ilościowa | Współzależna |          |                     |
| Prężność psychiczna            | PRE   | Ilościowa | Współzależna | H7       |                     |
| Kompetencje osobiste           | KO    | Ilościowa | Wyjaśniająca | H15      | Wyniki testu KOP-26 |
| Relacje rodzinne               | RR    | Ilościowa | Wyjaśniana   | H19.4    |                     |
| Kompetencje społeczne          | KS    | Ilościowa | Współzależna | H7.1     |                     |
|                                |       |           | Współzależna |          |                     |

W rezultacie wskaźnikami zmiennych o charakterze demograficznym oraz umożliwiających ogólną charakterystykę sposobów używania serwisów VOD były odpowiedzi osób badanych udzielone w ankiecie własnej. Ze względu na rodzaj zmiennej większość z nich została określona jako zmienne kontrolowane. Wyjątek stanowiły zmienne zawarte wprost w sformułowanych hipotezach badawczych dotyczących korelacji, w efekcie wielkość miejsca zamieszkania (H1), liczba używanych serwisów VOD (H2) oraz liczba najczęściej oglądanych odcinków serialu (H3) były zmiennymi współzależnymi o charakterze ilościowym lub porządkowym.

Wskaźnikami podejrzeń uzależnienia od hazardu oraz gier wideo były odpowiedzi udzielone w ankiecie własnej. O nasileniu uzależnienia od alkoholu, nikotyny oraz narkotyków świadczyły uzyskane wyniki testów przesiewowych - odpowiednio: AUDIT, testu Fagerstroma oraz DUDIT.

Ze względu na wymagania dotyczące skal pomiarowych zmiennych niezbędnych do przeprowadzenia dalszych analiz statystycznych umożliwiających empiryczną weryfikację sformułowanych hipotez badawczych większość zmiennych psychologicznych traktowano jako zmienne ilościowe. Wyjątek stanowił ogólny poziom binge-watchingu, który dla hipotez różnicowych (H18-H22) przyjął charakter zmiennej porządkowej i niezależnej grupującej. Ponadto wskaźnikami wszystkich zmiennych, których pomiar został wykonany przy użyciu narzędzi psychometrycznych, były uzyskane przez osoby badane wyniki dla poszczególnych testów. Zmienne wprost nie zawarte w hipotezach badawczych określono jako współzależne ze względu na późniejsze przeprowadzenie wstępnych analiz przy użyciu współczynników korelacji.



#### 4.5. Procedura przeprowadzonych badań

Wszystkie materiały i narzędzia badawcze w pierwszym etapie procedury zostały zapisane w formie ankiety elektronicznej stworzonej przy pomocy komercyjnego serwisu *Survs*. Umożliwiło to stworzenie elektronicznych wersji testów zgodnych pod względem treściowym i wizualnym do ich oryginalnych form. Ponadto opcje dostępne na wybranej platformie posłużyły do kontrolowania czasu trwania wypełniania ankiety przez każdą osobę badaną, umożliwiły wymóg obligatoryjnego udzielenia odpowiedzi na każde pytanie w celu ukończenia testu oraz zablokowały możliwość wielokrotnego wypełniania testu na jednym urządzeniu. Modyfikacji treściowej podległy informacje zawarte w instrukcjach niektórych narzędzi psychometrycznych dotyczące sposobu udzielania odpowiedzi przez osobę badaną (na przykład „zaznacz odpowiedź” zamiast „zakreśl odpowiedź kółkiem”).

Dobór próby był celowy, z wykorzystaniem metody kuli śnieżnej. Osoby badane były informowane o trwającym badaniu poprzez informacje uzyskane od studentów psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego, którzy dobrowolnie zgłosili się do pomocy w projekcie badawczym. Informacje dotyczące badania były udostępniane w wiadomościach prywatnych znajomych osób oraz w formie ogłoszeń na wybranych grupach różnych mediów społecznościowych (na przykład Facebook). Ponadto respondenci po wypełnieniu wszystkich testów zostali poproszeni o dodatkowe, dobrowolne rozpowszechnienie informacji o badaniach wśród innych osób. Badanie trwało od 10 maja do 31 sierpnia 2022 roku.

Przed przystąpieniem do wypełniania ankiety każdy respondent był informowany o naukowym celu badania, które dotyczyło charakterystyki wybranych psychologicznych aspektów korzystania z serwisów streamingowych opartych na systemie VOD. Ponadto każda osoba została zapewniona o anonimowym i dobrowolnym charakterze przeprowadzanego badania, informacji do kogo jest kierowana ankieta („osoby dorosłe w wieku od 21 do 35 lat, które korzystają z usług VOD w celu oglądania seriali”) oraz średnim czasie trwania badania („25-35 minut”). Wszystkie osoby badane wyraziły dobrowolną i świadomą zgodę na uczestnictwo w badaniu.

Zastosowana platforma umożliwiała kontrolowanie postępów badania w czasie rzeczywistym oraz wykluczenie niekompletnych zestawów odpowiedzi z eksportowanej bazy danych. Ponadto kryteriami uniemożliwiającymi włączenie danej obserwacji do ostatecznej matrycy były: wiek spoza przedziału 21-35 lat; niekorzystanie z usług serwisów VOD; udzielenie odpowiedzi twierdzącej na pytanie dotyczące

podejrzenia u osoby badanej uzależnienia od hazardu ( $n = 15$ ) i/lub gier wideo ( $n = 67$ ); uzyskanie wyniku świadczącego o możliwym uzależnieniu od substancji psychoaktywnych na podstawie udzielonych odpowiedzi w testach przesiewowych ( $n = 53$ ) (AUDIT, DUDIT, test Fagerstroma); określenie swojej płci jako innej niż płeć metrykalna ( $n = 28$ ) (*Kobieta/Mężczyzna*); oraz zbyt krótki czas wypełniania ankiety (poniżej 18 minut). W rezultacie pierwotna liczba osób badanych została zredukowana z 901 do 761 osób. Ze względu na wstępną analizę danych, która została opisana w dalszych podrozdziałach niniejszej pracy, ostateczna liczba obserwacji włączonych do analiz statystycznych wynosiła 704 ( $N = 704$ ).

#### 4.6. Próba badana

Grupę respondentów stanowiło 526 kobiet (74,7%) oraz 178 mężczyzn (25,3%) w wieku od 21 do 35 roku życia ( $M = 24,94$ ;  $SD = 3,54$ ). W tabeli 3 przedstawiono charakterystykę częstości udzielanych odpowiedzi dotyczących pomiaru zmiennych socjodemograficznych.

**Tabela 3**

*Częstości odpowiedzi na wybrane zmienne demograficzne dla całej próby badanej*

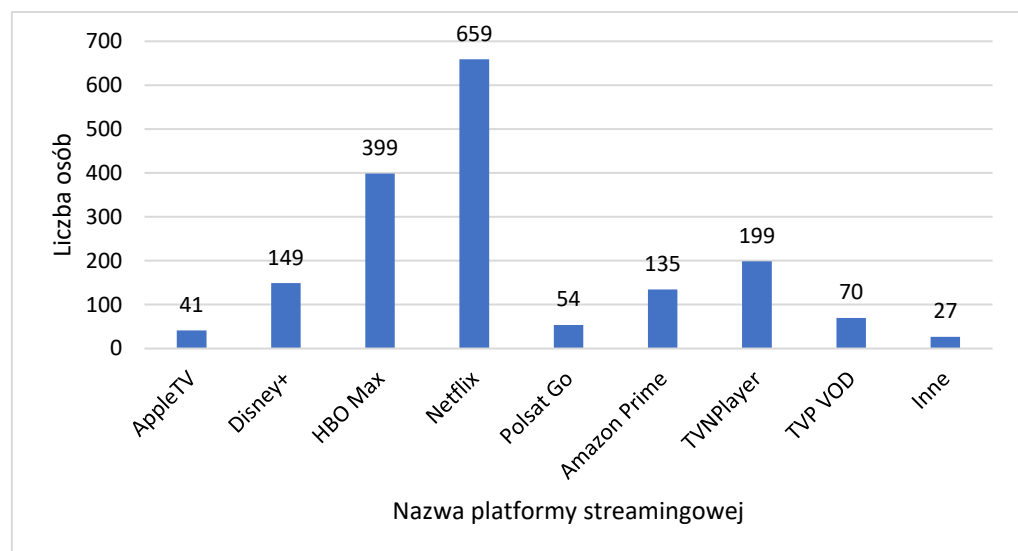
| Zmienna/kategoria zmiennej           | n   | %     |
|--------------------------------------|-----|-------|
| <b>Wykształcenie</b>                 |     |       |
| Podstawowe                           | 2   | 0,28  |
| Gimnazjalne                          | 2   | 0,28  |
| Zasadnicze zawodowe                  | 10  | 1,42  |
| Średnie                              | 352 | 50    |
| Wyższe                               | 338 | 48,01 |
| <b>Wielkość miejsca zamieszkania</b> |     |       |
| Wieś                                 | 92  | 13,07 |
| Miasto do 50 tys. mieszkańców        | 141 | 20,03 |
| Miasto od 50 do 200 tys. mieszkańców | 142 | 20,17 |
| Miasto powyżej 200 tys. mieszkańców  | 329 | 46,73 |
| <b>Status zawodowy</b>               |     |       |
| Uczeń/uczennica                      | 17  | 2,42  |
| Osoba bezrobotna                     | 11  | 1,56  |
| Student bierny zawodowo              | 207 | 29,40 |
| Student czynny zawodowo              | 213 | 30,26 |
| Osoba pracująca                      | 256 | 36,36 |
| <b>Stan cywilny</b>                  |     |       |
| Kawaler/panna                        | 329 | 46,73 |
| W związku nieformalnym               | 285 | 40,48 |
| Żonaty/mężatka                       | 85  | 12,07 |
| Rozwiedziony/rozwiedziona            | 5   | 0,71  |

Większość osób posiadała wykształcenie średnie ( $n = 352$ ; 50%) i wyższe ( $n = 338$ ; 48%), było mieszkańcami miast liczących powyżej 200 tysięcy mieszkańców ( $n = 329$ ; 46,7%), pracowało ( $n = 256$ ; 36,4%) oraz deklarowało brak przebywania w związku partnerskim ( $n = 329$ ; 46,7%).

Pod względem charakterystyki korzystania z serwisów VOD (rysunek 3-6) wykazano, iż największa liczba respondentów była użytkownikami platformy Netflix ( $n = 659$ ) oraz najczęściej oglądała dwa ( $n = 199$ ) lub trzy ( $n = 209$ ) odcinki jednego serialu jednorazowo względem najbardziej preferowanego sposobu oglądania dwóch odcinków naraz ( $n = 190$ ). Dodatkowo dniem tygodnia najczęściej przeznaczanym na oglądanie była sobota ( $n = 263$ ).

### Rysunek 3

Wykres słupkowy częstości korzystania z wybranych serwisów VOD

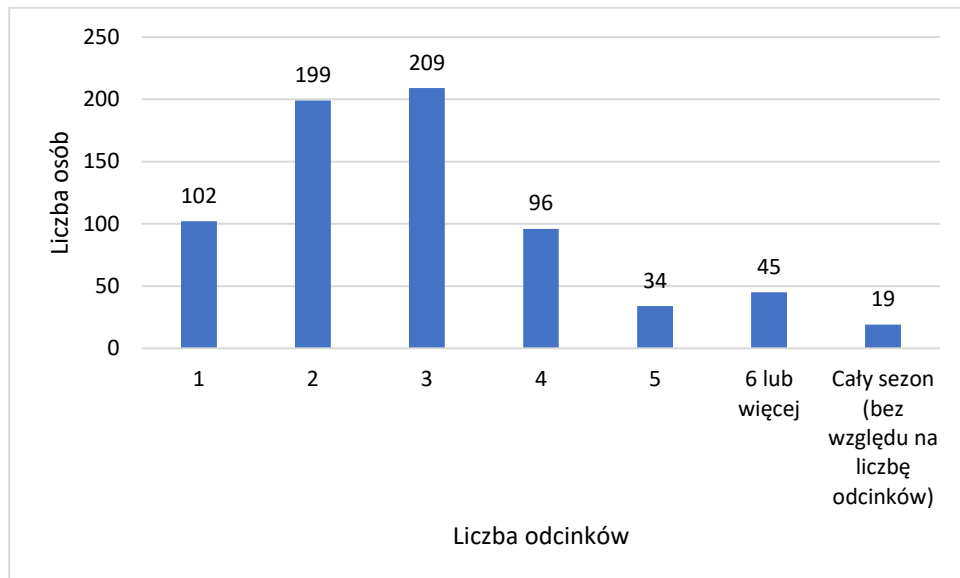


*Adnotacja.* Inne = bajeczki.pl, CDA, Canal+ Online, Chilli, CrunchyRoll, HDToday, NC+ Go, Rakuten, SHinden, VIAPlay, Viki, WP Pilot, FMovies, Ipla.

<sup>a</sup>  $N = 704$ .

#### Rysunek 4

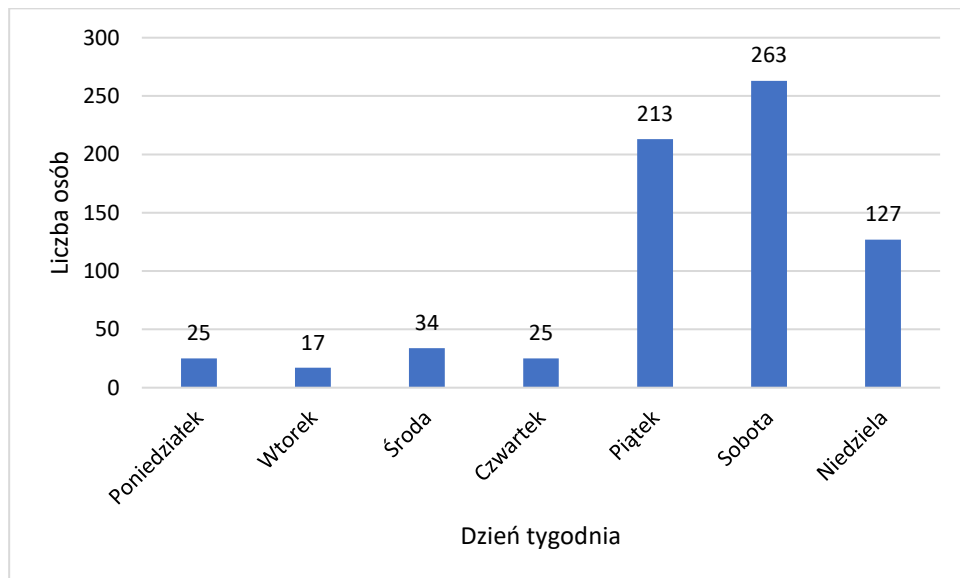
Wykres słupkowy częstości najczęściej oglądanej liczby odcinków serialu podczas jednego seansu



<sup>a</sup>  $N = 704$ .

#### Rysunek 5

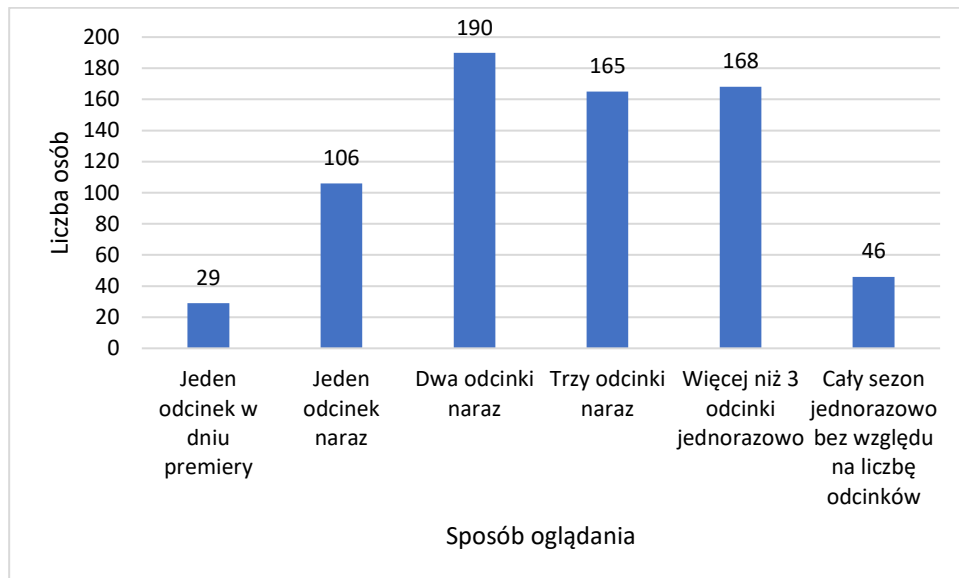
Wykres słupkowy częstości preferowanych dni tygodnia przeznaczonych na oglądanie seriali



<sup>a</sup>  $N = 704$ .

## Rysunek 6

Wykres słupkowy częstości preferowanych sposobów oglądania odcinków serialu podczas jednego seansu



<sup>a</sup>  $N = 704$ .

Do weryfikacji hipotez zakładających istnienie różnic w poziomie wybranych zmiennych między osobami o niskim, średnim i wysokim nasileniu binge-watchingu (H18-H22) osoby badane zostały przyporządkowane do poszczególnych trzech podgrup. Podział został przeprowadzony arbitralnie na podstawie oszacowania wystandaryzowanych ogólnych wyników binge-watchingu. W rezultacie podgrupa osób o niskim poziomie binge-watchingu liczyła 230 osób (32,67%), średnim – 296 osób (42,05%), natomiast wysokim – 178 osób (25,28%). Szczegółowa charakterystyka zmiennych demograficznych powyższych podgrup została przedstawiona w tabeli 4.

Wśród respondentów z niskim nasileniem binge-watchingu ( $n = 230$ ) były 174 kobiety (75,65%) oraz 56 mężczyzn (24,35%) w wieku od 21 do 35 lat ( $M = 25,45$ ;  $SD = 3,92$ ). Największy odsetek stanowiły osoby pracujące ( $n = 96$ ; 41,74%), o wyższym wykształceniu ( $n = 123$ ; 53,48%), będące singlami ( $n = 99$ ; 43,04%) oraz zamieszkujące duże miasta ( $n = 104$ ; 45,22%).

**Tabela 4**

Częstości odpowiedzi na wybrane zmienne demograficzne dla trzech podgrup

| Zmienna/kategoria zmiennej           | Grupa 1 <sup>a</sup> |       | Grupa 2 <sup>b</sup> |       | Grupa 3 <sup>c</sup> |       |
|--------------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|
|                                      | n                    | %     | n                    | %     | n                    | %     |
| <b>Wykształcenie</b>                 |                      |       |                      |       |                      |       |
| Podstawowe                           | 0                    | 0     | 2                    | 0,68  | 0                    | 0     |
| Gimnazjalne                          | 0                    | 0     | 0                    | 0     | 2                    | 1,12  |
| Zasadnicze zawodowe                  | 1                    | 0,44  | 8                    | 2,70  | 1                    | 0,56  |
| Średnie                              | 106                  | 46,09 | 145                  | 47,64 | 101                  | 41,57 |
| Wyższe                               | 123                  | 53,48 | 141                  | 48,99 | 74                   | 56,74 |
| <b>Wielkość miejsca zamieszkania</b> |                      |       |                      |       |                      |       |
| Wieś                                 | 33                   | 14,35 | 30                   | 10,14 | 29                   | 16,29 |
| Miasto do 50 tys. mieszkańców        | 53                   | 23,04 | 52                   | 17,57 | 36                   | 20,23 |
| Miasto od 50 do 200 tys. mieszkańców | 40                   | 17,39 | 64                   | 21,62 | 38                   | 21,35 |
| Miasto powyżej 200 tys. mieszkańców  | 104                  | 45,22 | 150                  | 45,22 | 75                   | 42,14 |
| <b>Status zawodowy</b>               |                      |       |                      |       |                      |       |
| Uczeń/uczennica                      | 5                    | 2,17  | 8                    | 2,70  | 4                    | 2,25  |
| Osoba bezrobotna                     | 6                    | 2,61  | 3                    | 1,01  | 2                    | 1,12  |
| Student bierny zawodowo              | 57                   | 24,78 | 87                   | 29,39 | 63                   | 35,39 |
| Student czynny zawodowo              | 66                   | 28,70 | 105                  | 35,47 | 42                   | 23,60 |
| Osoba pracująca                      | 96                   | 41,74 | 93                   | 31,42 | 67                   | 37,64 |
| <b>Stan cywilny</b>                  |                      |       |                      |       |                      |       |
| Kawaler/panna                        | 99                   | 43,04 | 141                  | 47,64 | 89                   | 50    |
| W związku nieformalnym               | 90                   | 39,13 | 125                  | 42,23 | 70                   | 39,33 |
| Żonaty/mężatka                       | 37                   | 16,09 | 29                   | 9,80  | 19                   | 10,67 |
| Rozwiedzony/rozwiedziona             | 4                    | 1,74  | 1                    | 0,34  | 0                    | 0     |

*Adnotacja.* Grupa 1 = osoby o niskim nasileniu binge-watchingu; Grupa 2 = osoby o średnim nasileniu binge-watchingu; Grupa 3 = osoby o wysokim nasileniu binge-watchingu.

<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

Wiek osób przyporządkowanych do grupy o średnim poziomie binge-watchingu ( $n = 296$ ; 42,05%) mieścił się w przedziale od 21 do 35 roku życia ( $M = 24,92$ ;  $SD = 3,56$ ). Podgrupę tę stanowiły 233 kobiety (78,72%) i 63 mężczyzn (21,28%). Większość osób deklarowała wykształcenie średnie ( $n = 145$ ; 48,99%), było samotnymi ( $n = 141$ ; 47,64) studentami czynnymi zawodowo ( $n = 105$ ; 35,47%) oraz mieszkało w dużych miastach ( $n = 150$ ; 50,68%).

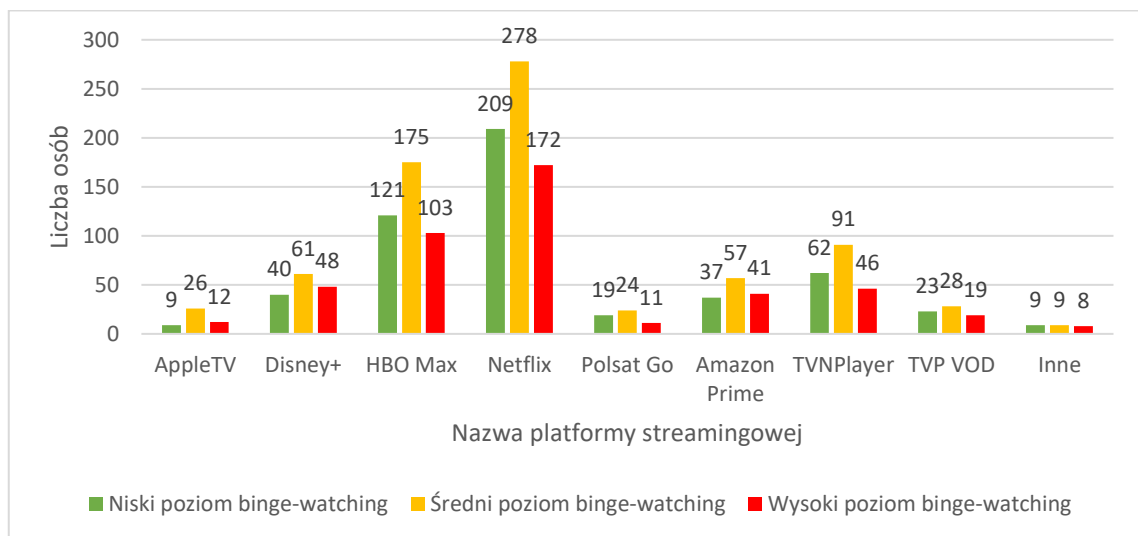
Ostatnią z wyodrębnionych podgrup, określaną jako osoby o wysokim nasileniu binge-watchingu, stanowiło 119 kobiet (66,86%) i 59 mężczyzn (33,15%) w wieku od 21 do 35 lat ( $M = 24,31$ ;  $SD = 2,84$ ). Większość osób posiadało wykształcenie średnie ( $n = 101$ ; 56,74%), pracowało ( $n = 67$ ; 37,64%), nie przebywało w związku partnerskim

( $n = 89$ ; 50%) oraz zamieszkiwało miasta liczące powyżej 200 tysięcy mieszkańców ( $n = 75$ ; 42,14%).

Na podstawie analizy częstości dotyczącej ogólnej charakterystyki sposobów korzystania z serwisów VOD wśród trzech wyodrębnionych grup (rysunek 7-10) wykazano, iż największy odsetek osób korzystał z usług platformy Netflix zarówno wśród osób o niskim ( $n = 209$ ; 90,87%), średnim ( $n = 278$ ; 93,92%), jak i wysokim ( $n = 172$ ; 96,63%) nasileniu binge-watchingu. Respondenci przypisani do pierwszej ( $n = 71$ ; 30,87%) oraz drugiej ( $n = 93$ ; 31,42%) grupy deklarowali, iż najczęściej oglądają dwa odcinki serialu podczas jednego seansu, natomiast liczba odcinków wśród osób o wysokim poziomie binge-watchingu wynosiła trzy odcinki ( $n = 62$ ; 34,83%). Osoby z wszystkich podgrup najczęściej preferowały sobotę na dzień przeznaczony na oglądanie seriali ( $n = [90; 106]$ ).

### Rysunek 7

Wykres słupkowy częstości korzystania z wybranych serwisów VOD wśród osób o niskim<sup>a</sup>, średnim<sup>b</sup> i wysokim poziomie binge-watchingu<sup>c</sup>

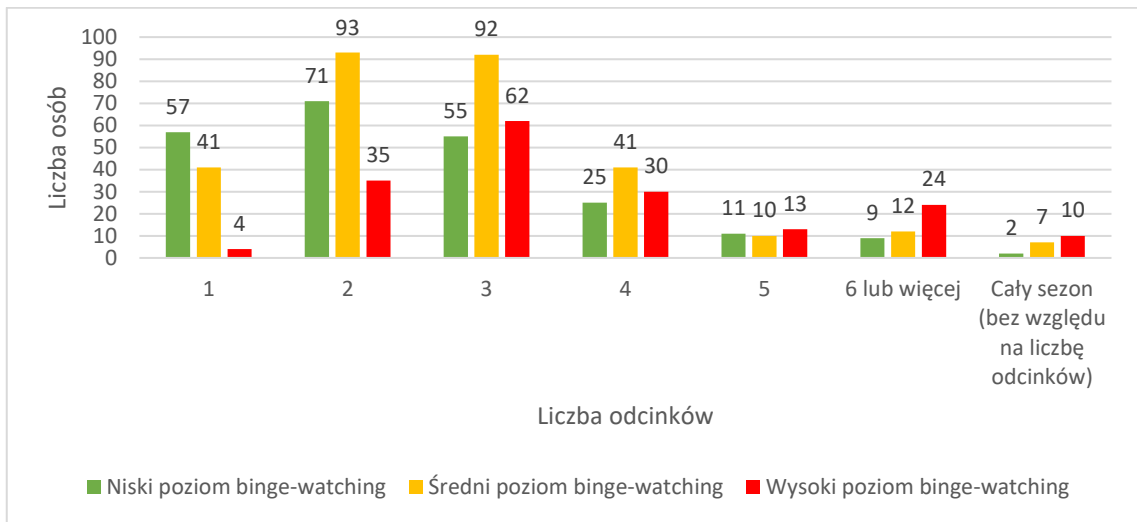


*Adnotacja.* Inne = bajeczki.pl, CDA, Canal+ Online, Chilli, CrunchyRoll, HDToday, NC+ Go, Rakuten, SHinden, VIAPlay, Viki, WP Pilot, FMovies, Ipla.

<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

### Rysunek 8

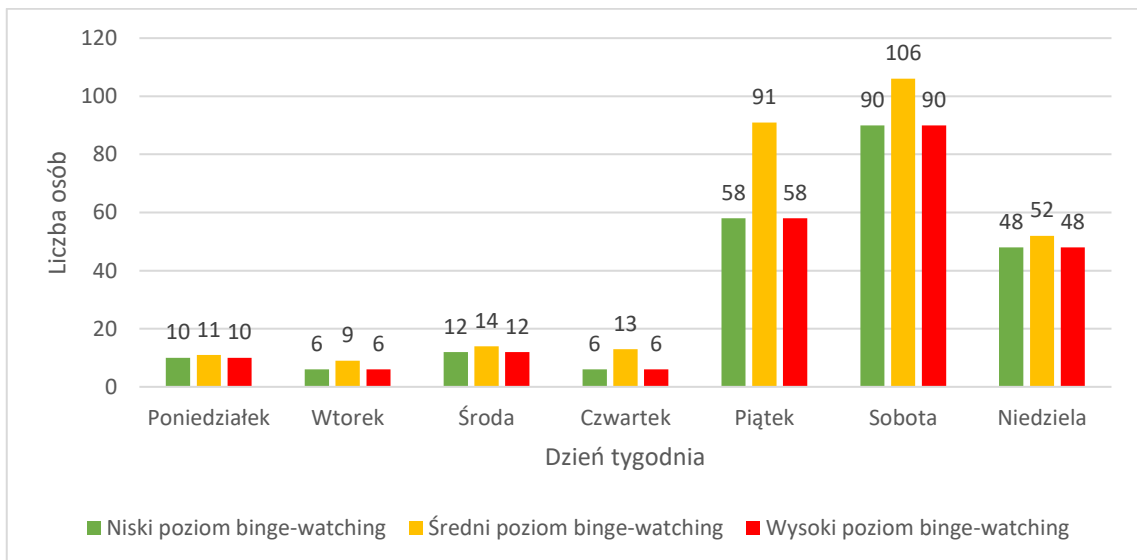
Wykres słupkowy częstości najczęściej oglądanej liczby odcinków serialu podczas jednego seansu wśród osób o niskim<sup>a</sup>, średnim<sup>b</sup> i wysokim poziomie binge-watchingu<sup>c</sup>



<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

### Rysunek 9

Wykres słupkowy częstości preferowanych dni tygodnia przeznaczonych na oglądanie seriali wśród osób o niskim<sup>a</sup>, średnim<sup>b</sup> i wysokim poziomie binge-watchingu<sup>c</sup>

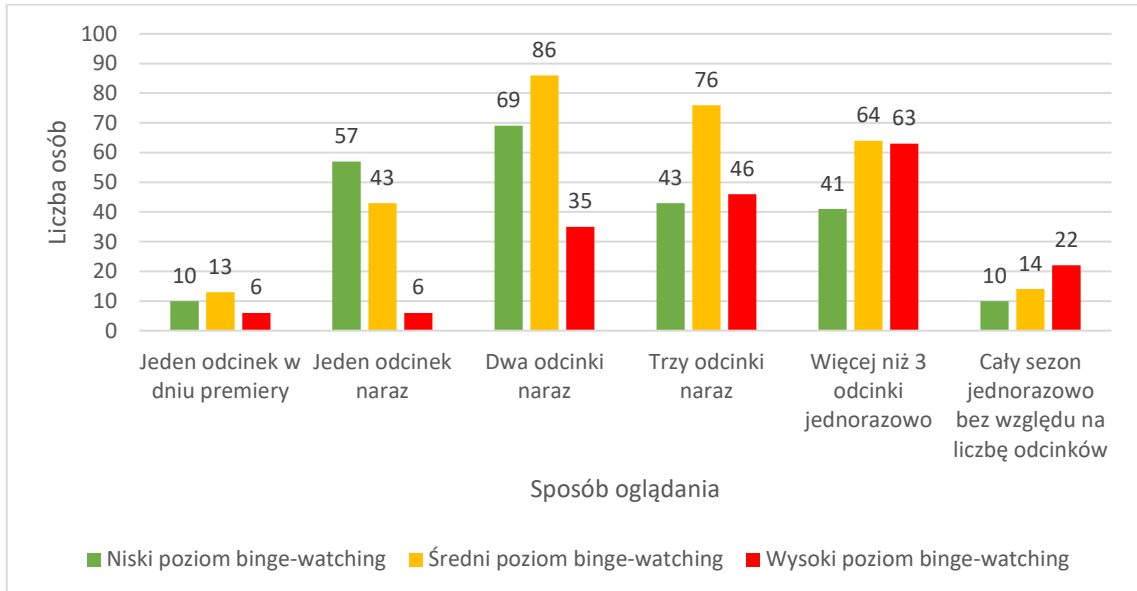


<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .



### Rysunek 10

Wykres słupkowy częstości preferowanych sposobów oglądania odcinków serialu podczas jednego seansu wśród osób o niskim <sup>a</sup>, średnim <sup>b</sup> i wysokim poziomie binge-watchingu <sup>c</sup>



<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

## Rozdział 5.

### Empiryczna weryfikacja hipotez badawczych

#### 5.1. Metody analizowania danych

Wszystkie analizy statystyczne zostały wykonane przy pomocy oprogramowania *IBM SPSS Statistics 26* oraz *IBM SPSS Amos 21*. Obliczenia zostały przeprowadzone z zastosowaniem 95% przedziału ufności.

Przed przystąpieniem do właściwych analiz dane zostały sprawdzone pod względem charakteru rozkładu mierzonych zmiennych ilościowych oraz stopnia spełnienia kryteriów wymaganych do przeprowadzenia poszczególnych testów. Do empirycznej weryfikacji hipotez zakładających korelację między wybranymi parami zmiennych (H1-H13) wykorzystano współczynnik korelacji  $r$  Pearsona, natomiast w celu estymacji modeli regresji wielozmiennowej (H14, H15) wykorzystano krokową metodę selekcji poszczególnych predyktorów. Stworzone modele efektów pośredniczących (H16, H17) zostały obliczone przy pomocy metody samowspornej z losowym doбором 5000 próbek przy pomocy *PROCESS macro 4.2* (Hayes, 2013). Do oszacowania modelu strukturalnego oraz właściwości psychometrycznych wybranych narzędzi badawczych przy pomocy confirmacyjnej analizy czynnikowej wykonano analizy z metodą estymacji asymptotycznie wolną od rozkładu.

W początkowym etapie przygotowywania bazy danych do analiz statystycznych wyeliminowano 40 obserwacji odstających na podstawie analizy wykresów skrzynkowych zmiennych ilościowych zawartych w sformułowanych hipotezach badawczych oraz 17 wpływowych przypadków odstających na podstawie analizy miar odległości Cooka, Mahalanobisa i wartości wpływu dla trzech modeli regresji wielokrotnej. Kryterium odrzucenia danej obserwacji było niespełnienie dwóch z trzech kryteriów wykorzystanych współczynników miar odległości. Wśród udzielonych przez respondentów odpowiedzi nie zidentyfikowano braków danych. Ostateczna liczba obserwacji dla kolejnych analiz statystycznych wynosiła 704 ( $N = 704$ ).

#### 5.2. Statystyki opisowe zmiennych i analizy wstępne

Przed przystąpieniem do empirycznej weryfikacji sformułowanych hipotez badawczych, wszystkie zmienne psychologiczne oraz zmienna *wiek* zostały scharakteryzowane pod względem podstawowych statystyk opisowych oraz wyników

testu normalności Kołmogrowa-Smirnowa zarówno dla całej próby badanej (tabela 5), jak i porównywanych podgrup ze względu na stopień nasilenia binge-watchingu (tabela 6).

**Tabela 5**

*Statystyki opisowe wybranych zmiennych i wyniki testu normalności Kołmogrowa-Smirnowa dla całej próby badanej*

| Zmienna   | M     | SD    | Skew  | Kurt  | K-S     |
|---|-------|-------|-------|-------|---------|
| Wiek  | 24,94 | 3,54  | 1,33  | 0,88  | 0,21*** |
| Binge-watching  | 15,39 | 8,43  | 0,43  | -0,44 | 0,07*** |
| Pragnienie  | 7,00  | 4,48  | 0,40  | -0,53 | 0,09*** |
| Zależność   | 6,17  | 3,19  | 0,13  | -0,55 | 0,09*** |
| Unikanie  | 2,22  | 2,37  | 1,14  | 0,73  | 0,19*** |
| Skoncentrowanie na problemie                          | 33,89 | 8,92  | -0,23 | 0,22  | 0,04*** |
| Aktywne radzenie sobie                                | 7,18  | 1,98  | -0,35 | 0,46  | 0,12*** |
| Planowanie  | 7,62  | 2,60  | -0,21 | -0,26 | 0,12*** |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój                 | 7,12  | 2,58  | -0,18 | -0,26 | 0,09*** |
| Unikanie konkurencyjnych działań                      | 6,07  | 2,44  | -0,05 | -0,29 | 0,11*** |
| Powstrzymywanie się od działania                      | 5,90  | 2,08  | -0,07 | -0,10 | 0,10*** |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach      | 25,12 | 9,19  | -0,08 | -0,22 | 0,04**  |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego                | 7,67  | 3,01  | -0,56 | -0,20 | 0,15*** |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego                   | 7,55  | 3,32  | -0,41 | -0,56 | 0,12*** |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie            | 7,30  | 2,76  | -0,12 | -0,60 | 0,09*** |
| Zwrot ku religii                                      | 2,60  | 3,50  | 1,29  | 0,61  | 0,26*** |
| Zachowania unikowe                                    | 20,23 | 8,44  | 0,27  | -0,44 | 0,06*** |
| Zaprzeczanie  | 2,51  | 2,21  | 0,84  | 0,36  | 0,16*** |
| Zaprzestanie działań                                  | 2,59  | 2,30  | 0,79  | 0,08  | 0,17*** |
| Akceptacja  | 5,83  | 2,68  | -0,02 | -0,41 | 0,10*** |
| Poczucie humoru                                       | 3,32  | 2,84  | 0,69  | -0,03 | 0,12*** |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 1,25  | 2,08  | 1,61  | 1,76  | 0,39*** |
| Odwracanie uwagi                                      | 4,72  | 2,24  | 0,30  | -0,17 | 0,11*** |
| Prokrastynacja  | 31,25 | 10,51 | 0,10  | -0,67 | 0,05**  |
| Aspekt decyzyjny                                      | 7,97  | 3,00  | 0,16  | -0,79 | 0,10*** |
| Aspekt behawioralny                                   | 17,95 | 6,52  | -0,04 | -0,97 | 0,08*** |
| Aspekt dezadaptacyjny                                 | 5,33  | 2,65  | 1,23  | 1,07  | 0,19*** |
| Samoregulacja   | 34,71 | 5,29  | -0,07 | -0,23 | 0,05**  |
| Wymiar emocjonalny                                    | 11,77 | 2,67  | -0,66 | -0,04 | 0,14*** |
| Wymiar behawioralny                                   | 11,08 | 2,57  | -0,16 | -0,41 | 0,09*** |
| Wymiar poznawczy                                      | 11,87 | 2,14  | -0,31 | 0,48  | 0,14*** |
| Spostrzegane wsparcie społeczne                       | 68,34 | 10,71 | -0,74 | 0,40  | 0,08*** |
| Rodzina   | 21,20 | 5,66  | -0,94 | 0,40  | 0,12*** |
| Przyjaciele   | 22,94 | 4,45  | -1,26 | 2,34  | 0,18*** |
| Osoba Znacząca  | 24,21 | 4,62  | -1,60 | 2,50  | 0,21*** |
| Pozytywny afekt                                       | 22,85 | 4,24  | -0,54 | 0,03  | 0,14*** |
| Negatywny afekt                                       | 15,47 | 4,50  | 0,36  | -0,20 | 0,08*** |
| Bilans afektywny                                      | -7,38 | 7,41  | 0,39  | -0,14 | 0,07*** |

| Zmienna                        | M     | SD    | Skew  | Kurt  | K-S     |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| Lęk przed pominięciem          | 25,08 | 7,75  | 0,22  | -0,50 | 0,07*** |
| Impulsywność                   | 21,47 | 8,88  | 0,28  | -0,29 | 0,06*** |
| Popędliwość                    | 8,68  | 5,16  | 0,27  | -0,51 | 0,07*** |
| Negatywna popędliwość          | 5,05  | 2,88  | 0,15  | -0,55 | 0,08*** |
| Pozytywna popędliwość          | 3,63  | 2,92  | 0,47  | -0,57 | 0,12*** |
| Poszukiwanie doznań            | 5,94  | 3,12  | -0,01 | -0,75 | 0,08*** |
| Deficyty sumienności           | 6,85  | 4,14  | 0,21  | -0,43 | 0,08*** |
| Brak premedytacji              | 3,40  | 2,31  | 0,35  | -0,06 | 0,15*** |
| Brak wytrwałości               | 3,45  | 2,48  | 0,38  | -0,27 | 0,13*** |
| Styl bezpieczny                | 43,26 | 9,24  | -0,79 | 0,31  | 0,11*** |
| Styl lękowo-ambiwalentny       | 27,59 | 10,89 | 0,29  | -0,57 | 0,07*** |
| Styl unikowy                   | 19,10 | 8,80  | 0,74  | 0,04  | 0,10*** |
| Podjęcie zobowiązań            | 17,93 | 4,90  | -0,69 | 0,06  | 0,16*** |
| Eksploracja wszere             | 18,38 | 4,22  | -0,65 | 0,31  | 0,14*** |
| Eksploracja ruminacyjna        | 13,84 | 5,37  | 0,19  | -0,91 | 0,09*** |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem | 18,32 | 4,15  | -0,44 | 0,05  | 0,11*** |
| Eksploracja w głąb             | 18,31 | 3,36  | -0,46 | 0,35  | 0,10*** |
| Prężność psychiczna            | 96,22 | 16,69 | -0,49 | 0,21  | 0,05**  |
| Kompetencje osobiste           | 34,82 | 6,47  | -0,75 | 0,49  | 0,09*** |
| Relacje rodzinne               | 43,06 | 8,97  | -0,71 | -0,01 | 0,09*** |
| Kompetencje społeczne          | 18,33 | 5,49  | -0,28 | -0,53 | 0,09*** |

*Adnotacja.* Skew = skośność; Kurt = kurtoza; K-S = wynik testu Kołmogrowa-Smirnowa.

<sup>a</sup>  $N = 704$ .

\*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Na podstawie otrzymanych wartości testu Kołmogrowa-Smirnowa dla całej próby badanej oszacowano, iż charakter rozkładu wszystkich analizowanych zmiennych nie był istotnie statystycznie ( $p < 0,01$ ) zbliżony do rozkładu Gaussa. Natomiast wartości skośności i kurtozy mieszczące się w przedziale od -2 do 2 mogą świadczyć o tym, iż odstępstwa te nie były znaczące (George i Mallery, 2019; Hair i in., 2014). W rezultacie dalsze analizy statystyczne zostały przeprowadzone ze spełnionym kryterium rozkładu normalnego dla większości zmiennych.

Ze względu na uzyskane wartości skośności charakter rozkładów większości zmiennych był lewoskośny ( $Skew < 0$ ). Natomiast uzyskane dla większości zmiennych wartości kurtozy niższe niż 0 świadczą o platykurtycznym charakterze rozkładów tych zmiennych.

**Tabela 6**

*Statystyki opisowe wybranych zmiennych i wyniki testu normalności Kolmogrowa-Smirnowa dla grup osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu*

| Zmienna   | M     | SD    | Skew  | Kurt  | K-S      |
|---|-------|-------|-------|-------|----------|
| Niskie nasilenie binge-watchingu <sup>a</sup>         |       |       |       |       |          |
| Wiek  | 25,45 | 3,92  | 1,10  | 0,09  | 0,20**** |
| Binge-watching  | 6,38  | 2,86  | -0,49 | -0,75 | 0,14**** |
| Pragnienie  | 2,63  | 2,05  | 0,66  | 0,05  | 0,15**** |
| Zależność   | 3,20  | 1,98  | 0,13  | -0,83 | 0,13**** |
| Unikanie  | 0,54  | 0,93  | 1,91  | 3,62  | 0,39**** |
| Skoncentrowanie na problemie                          | 34,08 | 9,62  | -0,49 | 0,45  | 0,07**   |
| Aktywne radzenie sobie                                | 7,26  | 2,09  | -0,47 | 0,52  | 0,12**** |
| Planowanie  | 7,96  | 2,75  | -0,34 | -0,30 | 0,11**** |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój                 | 7,25  | 2,72  | -0,26 | -0,54 | 0,11**** |
| Unikanie konkurencyjnych działań                      | 6,08  | 2,63  | -0,11 | -0,44 | 0,11**** |
| Powstrzymywanie się od działania                      | 5,53  | 2,11  | -0,15 | 0,15  | 0,12**** |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach      | 25,25 | 9,42  | -0,04 | -0,34 | 0,05     |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego                | 7,76  | 2,99  | -0,58 | -0,27 | 0,14**** |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego                   | 7,72  | 3,27  | -0,44 | -0,63 | 0,13**** |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie            | 6,97  | 2,93  | -0,20 | -0,64 | 0,09**** |
| Zwrot ku religii                                      | 2,80  | 3,76  | 1,29  | 0,36  | 0,24**** |
| Zachowania unikowe                                    | 17,20 | 7,42  | 0,24  | -0,20 | 0,08**   |
| Zaprzeczanie  | 1,80  | 1,76  | 0,80  | -0,35 | 0,24**** |
| Zaprzestanie działań                                  | 2,01  | 2,10  | 1,09  | 0,72  | 0,20**** |
| Akceptacja  | 5,79  | 2,74  | -0,05 | -0,32 | 0,09**** |
| Poczucie humoru                                       | 3,06  | 2,76  | 0,80  | 0,19  | 0,13**** |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 0,89  | 1,84  | 2,24  | 4,56  | 0,43**** |
| Odwracanie uwagi                                      | 3,66  | 2,13  | 0,68  | 0,84  | 0,12**** |
| Prokrastynacja  | 27,67 | 11,15 | 0,58  | -0,39 | 0,09**** |
| Aspekt decyzyjny                                      | 7,10  | 3,02  | 0,49  | -0,60 | 0,13**** |
| Aspekt behawioralny                                   | 15,67 | 6,83  | 0,38  | -0,93 | 0,10**** |
| Aspekt dezadaptacyjny                                 | 4,90  | 2,66  | 1,59  | 2,11  | 0,27**** |
| Samoregulacja   | 36,48 | 5,33  | -0,23 | -0,32 | 0,06*    |
| Wymiar emocjonalny                                    | 12,47 | 2,69  | -0,95 | 0,32  | 0,17**** |
| Wymiar behawioralny                                   | 11,80 | 2,57  | -0,26 | -0,68 | 0,10**** |
| Wymiar poznawczy                                      | 12,21 | 2,20  | -0,26 | -0,05 | 0,13**** |
| Spostrzegane wsparcie społeczne                       | 69,60 | 11,07 | -0,77 | 0,16  | 0,11**** |
| Rodzina   | 21,67 | 5,96  | -1,21 | 1,03  | 0,15**** |
| Przyjaciele   | 23,05 | 4,85  | -1,40 | 2,43  | 0,21**** |
| Osoba Znacząca  | 24,88 | 4,19  | -1,77 | 3,45  | 0,23**** |
| Pozytywny afekt                                       | 23,52 | 4,10  | -0,50 | -0,03 | 0,15**** |
| Negatywny afekt                                       | 14,53 | 4,40  | 0,31  | -0,08 | 0,06*    |
| Bilans afektywny                                      | -8,99 | 7,22  | 0,25  | -0,31 | 0,07**   |
| Lęk przed pominięciem                                 | 22,31 | 7,65  | 0,61  | -0,16 | 0,10**** |
| Impulsywność  | 18,97 | 9,15  | 0,48  | -0,05 | 0,08**   |
| Popędliwość   | 6,95  | 5,35  | 0,71  | -0,12 | 0,11**** |

| Zmienna   | M     | SD    | Skew  | Kurt  | K-S     |
|---|-------|-------|-------|-------|---------|
| Negatywna popędlliwość                                | 4,16  | 3,04  | 0,48  | -0,55 | 0,11*** |
| Pozytywna popędlliwość                                | 2,79  | 2,87  | 0,88  | 0,00  | 0,18*** |
| Poszukiwanie doznań                                   | 5,89  | 3,10  | -0,09 | -0,84 | 0,11*** |
| Deficyty sumienności                                  | 6,14  | 4,00  | 0,11  | -0,68 | 0,10*** |
| Brak premedytacji                                     | 2,97  | 2,22  | 0,25  | -0,58 | 0,14*** |
| Brak wytrwałości                                      | 3,17  | 2,35  | 0,34  | -0,44 | 0,12*** |
| Styl bezpieczny                                       | 45,24 | 8,74  | -1,13 | 1,36  | 0,13*** |
| Styl lękowo-ambiwalentny                              | 24,66 | 11,34 | 0,47  | -0,72 | 0,09*** |
| Styl unikowy  | 16,93 | 7,85  | 0,81  | 0,01  | 0,13*** |
| Podjęcie zobowiązań                                   | 19,11 | 4,57  | -0,92 | 0,96  | 0,19*** |
| Eksploracja wszere                                    | 18,02 | 4,26  | -0,47 | -0,07 | 0,12*** |
| Eksploracja ruminacyjna                               | 12,10 | 5,31  | 0,53  | -0,61 | 0,11*** |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem                        | 19,19 | 4,02  | -0,41 | -0,11 | 0,11*** |
| Eksploracja w głąb                                    | 17,70 | 3,55  | -0,31 | 0,29  | 0,08**  |
| Prężność psychiczna                                   | 99,37 | 15,78 | -0,55 | 0,13  | 0,08**  |
| Kompetencje osobiste                                  | 36,26 | 6,05  | -0,76 | 0,13  | 0,10*** |
| Relacje rodzinne                                      | 44,23 | 8,83  | -0,94 | 0,51  | 0,11*** |
| Kompetencje społeczne                                 | 18,88 | 5,34  | -0,23 | -0,44 | 0,07*   |
| Średnie nasilenie binge-watchingu <sup>b</sup>        |       |       |       |       |         |
| Wiek  | 24,92 | 3,56  | 1,33  | 0,89  | 0,21*** |
| Binge-watching  | 15,48 | 2,87  | 0,01  | -1,22 | 0,12*** |
| Pragnienie  | 7,23  | 2,69  | 0,20  | -0,53 | 0,11*** |
| Zależność   | 6,35  | 2,08  | 0,26  | 0,41  | 0,13*** |
| Unikanie  | 1,90  | 1,62  | 0,87  | 0,55  | 0,18*** |
| Skoncentrowanie na problemie                          | 33,97 | 8,66  | -0,17 | 0,05  | 0,05    |
| Aktywne radzenie sobie                                | 7,16  | 2,00  | -0,41 | 0,66  | 0,12*** |
| Planowanie  | 7,52  | 2,53  | -0,33 | 0,06  | 0,14*** |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój                 | 7,15  | 2,49  | -0,13 | -0,20 | 0,09*** |
| Unikanie konkurencyjnych działań                      | 6,21  | 2,40  | -0,04 | -0,15 | 0,11*** |
| Powstrzymywanie się od działania                      | 5,95  | 2,02  | -0,04 | -0,36 | 0,10*** |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach      | 24,87 | 9,05  | -0,06 | -0,17 | 0,05    |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego                | 7,58  | 3,05  | -0,61 | -0,06 | 0,16*** |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego                   | 7,53  | 3,40  | -0,48 | -0,51 | 0,14*** |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie            | 7,36  | 2,52  | -0,01 | -0,64 | 0,10*** |
| Zwrot ku religii                                      | 2,39  | 3,28  | 1,30  | 0,77  | 0,30*** |
| Zachowania unikowe                                    | 20,10 | 7,80  | 0,34  | -0,50 | 0,08*** |
| Zaprzeczanie  | 2,65  | 2,28  | 0,96  | 0,80  | 0,16*** |
| Zaprzestanie działań                                  | 2,49  | 2,11  | 0,69  | -0,08 | 0,18*** |
| Akceptacja  | 5,71  | 2,74  | 0,15  | -0,49 | 0,11*** |
| Poczucie humoru                                       | 3,20  | 2,62  | 0,69  | 0,27  | 0,14*** |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 1,25  | 2,09  | 1,55  | 1,48  | 0,40*** |
| Odwracanie uwagi                                      | 4,79  | 1,96  | 0,40  | 0,04  | 0,13*** |
| Prokrastynacja  | 31,07 | 9,51  | 0,15  | -0,32 | 0,04    |
| Aspekt decyzyjny                                      | 8,00  | 2,89  | 0,21  | -0,57 | 0,12*** |
| Aspekt behawioralny                                   | 10,85 | 2,55  | -0,22 | -0,28 | 0,11*** |
| Aspekt dezadaptacyjny                                 | 5,19  | 2,46  | 1,38  | 1,72  | 0,19*** |
| Samoregulacja   | 34,28 | 4,94  | -0,12 | 0,05  | 0,07**  |
| Wymiar emocjonalny                                    | 11,64 | 2,49  | -0,78 | 0,63  | 0,17*** |

| Zmienna  | M     | SD    | Skew  | Kurt  | K-S      |
|--|-------|-------|-------|-------|----------|
| Wymiar behawioralny                              | 5,74  | 1,69  | -0,31 | -0,85 | 0,15**** |
| Wymiar poznawczy                                 | 11,79 | 2,11  | -0,63 | 1,28  | 0,19**** |
| Spostrzegane wsparcie społeczne                  | 67,93 | 10,84 | -0,84 | 0,71  | 0,09**** |
| Rodzina  | 20,79 | 5,75  | -0,83 | -0,01 | 0,13**** |
| Przyjaciele                                      | 22,87 | 4,38  | -1,24 | 2,17  | 0,17**** |
| Osoba Znacząca                                   | 24,26 | 4,73  | -1,63 | 2,45  | 0,22**** |
| Pozytywny afekt                                  | 22,66 | 4,23  | -0,49 | -0,23 | 0,14**** |
| Negatywny afekt                                  | 15,60 | 4,38  | 0,37  | -0,50 | 0,09**** |
| Bilans afektywny                                 | -7,06 | 7,26  | 0,47  | -0,34 | 0,09**** |
| Lęk przed pominięciem                            | 25,41 | 7,29  | 0,18  | -0,28 | 0,05     |
| Impulsywność                                     | 22,22 | 8,51  | 0,38  | -0,16 | 0,07**   |
| Popędliwość                                      | 9,14  | 5,02  | 0,33  | -0,28 | 0,07**   |
| Negatywna popędliwość                            | 5,28  | 2,72  | 0,16  | -0,41 | 0,09**** |
| Pozytywna popędliwość                            | 3,86  | 2,91  | 0,51  | -0,34 | 0,13**** |
| Poszukiwanie doznań                              | 6,19  | 3,12  | -0,01 | -0,67 | 0,09**** |
| Deficyty sumienności                             | 6,89  | 4,14  | 0,28  | -0,34 | 0,10**** |
| Brak premedytacji                                | 3,51  | 2,36  | 0,50  | 0,28  | 0,17**** |
| Brak wytrwałości                                 | 3,38  | 2,47  | 0,38  | -0,29 | 0,14**** |
| Styl bezpieczny                                  | 42,92 | 9,59  | -0,91 | 0,56  | 0,12**** |
| Styl lękowo-ambiwalentny                         | 28,11 | 10,75 | 0,39  | -0,31 | 0,07**   |
| Styl unikowy                                     | 19,13 | 9,08  | 0,92  | 0,42  | 0,13**** |
| Podjęcie zobowiązań                              | 17,54 | 5,00  | -0,58 | -0,28 | 0,16**** |
| Eksploracja wszerej                              | 18,58 | 4,34  | -0,76 | 0,50  | 0,15**** |
| Eksploracja ruminacyjna                          | 14,38 | 5,23  | 0,13  | -0,90 | 0,08**** |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem                   | 18,20 | 4,04  | -0,47 | 0,28  | 0,13**** |
| Eksploracja w głąb                               | 18,65 | 3,17  | -0,31 | -0,22 | 0,11**** |
| Prężność psychiczna                              | 96,15 | 17,28 | -0,47 | 0,09  | 0,05*    |
| Kompetencje osobiste                             | 34,92 | 6,44  | -0,84 | 0,83  | 0,10**** |
| Relacje rodzinne                                 | 42,72 | 9,25  | -0,75 | -0,06 | 0,10**** |
| Kompetencje społeczne                            | 18,51 | 5,76  | -0,36 | -0,65 | 0,10**** |
| Wysokie nasilenie binge-watchingu <sup>c</sup>   |       |       |       |       |          |
| Wiek   | 24,31 | 2,84  | 1,52  | 2,06  | 0,21**** |
| Binge-watching                                   | 26,87 | 4,46  | 0,58  | -0,57 | 0,12**** |
| Pragnienie                                       | 12,28 | 3,05  | 0,15  | -0,01 | 0,10**** |
| Zależność  | 9,68  | 2,05  | -0,14 | -0,08 | 0,12**** |
| Unikanie   | 4,91  | 2,41  | 0,12  | -0,35 | 0,09**   |
| Skoncentrowanie na problemie                     | 33,49 | 8,43  | 0,12  | 0,04  | 0,05     |
| Aktywne radzenie sobie                           | 7,13  | 1,81  | -0,02 | -0,19 | 0,12**** |
| Planowanie                                       | 7,34  | 2,48  | 0,09  | -0,52 | 0,13**** |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój            | 6,90  | 2,56  | -0,18 | 0,13  | 0,13**** |
| Unikanie konkurencyjnych działań                 | 5,83  | 2,24  | 0,01  | -0,38 | 0,12**** |
| Powstrzymywanie się od działania                 | 6,29  | 2,06  | 0,05  | -0,23 | 0,11**** |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach | 25,35 | 9,15  | -0,19 | -0,06 | 0,06     |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego           | 7,72  | 2,98  | -0,42 | -0,33 | 0,13**** |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego              | 7,34  | 3,27  | -0,27 | -0,50 | 0,11**** |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie       | 7,62  | 2,90  | -0,12 | -0,75 | 0,10**** |
| Zwrot ku religii                                 | 2,67  | 3,49  | 1,24  | 0,56  | 0,26**** |
| Zachowania unikowe                               | 24,37 | 9,02  | -0,14 | -0,53 | 0,06     |
| Zaprzeczanie                                     | 3,21  | 2,37  | 0,39  | -0,45 | 0,12**** |

| Zmienna   | M     | SD    | Skew  | Kurt  | K-S     |
|---|-------|-------|-------|-------|---------|
| Zaprzestanie działań                                  | 3,52  | 2,56  | 0,47  | -0,37 | 0,12*** |
| Akceptacja  | 6,09  | 2,48  | -0,28 | -0,24 | 0,13*** |
| Poczucie humoru                                       | 3,85  | 3,21  | 0,46  | -0,62 | 0,13*** |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 1,71  | 2,26  | 1,19  | 0,56  | 0,30*** |
| Odwracanie uwagi                                      | 5,98  | 2,14  | -0,06 | -0,24 | 0,13*** |
| Prokrastynacja  | 36,17 | 9,30  | -0,41 | -0,23 | 0,09**  |
| Aspekt decyzyjny                                      | 9,04  | 2,82  | -0,21 | -0,67 | 0,10*** |
| Aspekt behawioralny                                   | 21,01 | 5,69  | -0,49 | -0,32 | 0,12*** |
| Aspekt dezadaptacyjny                                 | 6,11  | 2,79  | 0,73  | 0,02  | 0,14*** |
| Samoregulacja   | 33,13 | 5,17  | 0,06  | -0,19 | 0,06    |
| Wymiar emocjonalny                                    | 11,06 | 2,74  | -0,31 | -0,59 | 0,10*** |
| Wymiar behawioralny                                   | 10,53 | 2,41  | -0,09 | -0,13 | 0,12*** |
| Wymiar poznawczy                                      | 11,54 | 2,06  | 0,05  | 0,14  | 0,16*** |
| Spostrzegane wsparcie społeczne                       | 67,40 | 9,89  | -0,62 | 0,29  | 0,10*** |
| Rodzina   | 21,25 | 5,05  | -0,69 | 0,19  | 0,11*** |
| Przyjaciele   | 22,90 | 4,00  | -1,01 | 2,23  | 0,16*** |
| Osoba Znacząca  | 23,25 | 4,83  | -1,41 | 1,95  | 0,19*** |
| Pozytywny afekt                                       | 22,31 | 4,34  | -0,65 | 0,41  | 0,12*** |
| Negatywny afekt                                       | 16,48 | 4,59  | 0,43  | -0,06 | 0,09**  |
| Bilans afektywny                                      | -5,83 | 7,55  | 0,45  | 0,09  | 0,06    |
| Lęk przed pominięciem                                 | 28,10 | 7,42  | -0,06 | -0,36 | 0,08*   |
| Impulsywność  | 23,46 | 8,45  | 0,07  | -0,47 | 0,06    |
| Popędliwość   | 10,14 | 4,53  | -0,13 | -0,43 | 0,06    |
| Negatywna popędliwość                                 | 5,81  | 2,63  | -0,01 | -0,14 | 0,09**  |
| Pozytywna popędliwość                                 | 4,33  | 2,75  | 0,02  | -0,90 | 0,09**  |
| Poszukiwanie doznań                                   | 5,60  | 3,14  | 0,09  | -0,73 | 0,09**  |
| Deficyty sumienności                                  | 7,71  | 4,19  | 0,19  | -0,44 | 0,09**  |
| Brak premedytacji                                     | 3,76  | 2,27  | 0,19  | -0,16 | 0,15*** |
| Brak wytrwałości                                      | 3,95  | 2,60  | 0,35  | -0,19 | 0,14*** |
| Styl bezpieczny                                       | 41,28 | 8,82  | -0,21 | -0,68 | 0,08**  |
| Styl lękowo-ambiwalentny                              | 30,52 | 9,57  | 0,17  | -0,49 | 0,06    |
| Styl unikowy  | 21,84 | 8,78  | 0,32  | -0,36 | 0,09**  |
| Podjęcie zobowiązań                                   | 17,07 | 4,88  | -0,64 | -0,01 | 0,14*** |
| Eksploracja wszerek                                   | 18,52 | 3,94  | -0,73 | 0,69  | 0,14*** |
| Eksploracja ruminacyjna                               | 15,19 | 5,12  | -0,03 | -0,82 | 0,08**  |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem                        | 17,39 | 4,28  | -0,40 | -0,11 | 0,09**  |
| Eksploracja w głąb                                    | 18,55 | 3,32  | -0,81 | 1,30  | 0,14*** |
| Prężność psychiczna                                   | 92,25 | 16,06 | -0,52 | 0,65  | 0,06    |
| Kompetencje osobiste                                  | 32,81 | 6,54  | -0,64 | 0,48  | 0,08**  |
| Relacje rodzinne                                      | 42,11 | 8,56  | -0,38 | -0,34 | 0,07    |
| Kompetencje społeczne                                 | 17,32 | 5,09  | -0,27 | -0,39 | 0,09**  |

*Adnotacja.* Skew- skośność; Kurt = kurtoza; K-S = wynik testu Kołmogrowa-Smirnowa.

<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



Uzyskane wyniki testu normalności dla grupy osób charakteryzujących się niskim poziomem binge-watchingu ( $n = 230$ ) wykazały, iż wyłącznie charakter rozkładu zmiennej *Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach* był istotnie statystycznie zbliżony ( $Z(230) = 0,05; p > 0,05$ ) do rozkładu Gaussa. Na podstawie otrzymanych wartości skośności i kurtozy nieprzekraczających przedziału od -2 do 2 dla większości pozostałych zmiennych przyjęto, iż odstępstwo od rozkładu normalnego nie było znaczące. Wyjątek stanowiły zmienne: *Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* ( $Kurt = 4,56$ ), *Unikanie* ( $Kurt = 3,62$ ), *Osoba znacząca* ( $Kurt = 3,45$ ).

Odpowiednio wśród osób o średnim nasileniu binge-watchingu ( $n = 296$ ) zmienne *Skoncentrowanie na problemie* ( $Z(296) = 0,05; p > 0,05$ ), *Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach* ( $Z(296) = 0,05; p > 0,05$ ), *Prokrastynacja* ( $Z(296) = 0,04; p > 0,05$ ) i *Lęk przed pominięciem* ( $Z(296) = 0,05; p > 0,05$ ) były istotnie zbliżone charakterem rozkładów do rozkładu normalnego. Wartości skośności i kurtozy dla większości pozostałych analizowanych zmiennych mieściły się w przedziale od -2 do 2, dlatego odstępstwo to nie było znaczące. Wyjątek stanowił wymiar spostrzeganego wsparcia osoby znaczącej, którego charakter rozkładu jako zmiennej był lewoskośny i leptokurtyczny ( $Skew = -1,63; Kurt = 2,45$ ).

Wśród grupy respondentów o wysokim nasileniu binge-watchingu ( $n = 178$ ), na podstawie otrzymanych wartości testu Kołmogorowa-Smirnowa z poprawką istotności Lillieforsa wykazano, iż charaktery rozkładów zmiennych: *Skoncentrowanie na problemie* ( $Z(178) = 0,05; p > 0,05$ ), *Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Zachowania unikowe* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Samoregulacja* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Bilans afektywny* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Impulsywność* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Popędliwość* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Styl lękowo-ambiwalentny* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ), *Prężność psychiczna* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,05$ ) oraz *Relacje rodzinne* ( $Z(178) = 0,06; p > 0,07$ ) były istotnie statystycznie zbliżone do rozkładu Gaussa. Otrzymane wartości skośności i kurtozy dla większości pozostałych zmiennych nie przekraczały wartości poniżej -2 i powyżej 2, dlatego odstępstwo rozkładów tych zmiennych od rozkładu normalnego nie było znaczące. Wartość kurtozy dla zmiennej *Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego* wynosiła 2,23 i przekraczała przyjęte kryterium.

We wstępnych testach założeń teoretycznych analizy wariancji w planie międzygrupowym dla hipotez różnicowych (H18-H22) poddano weryfikacji stopień

spełnienia założenia o jednorodności wariancji testem Levene'a (tabela 7) oraz poziom równoliczności porównywanych podgrup testem chi-kwadrat.

**Tabela 7**

*Wyniki testu jednorodności Levene'a*

| Zmienna   | F       |
|---|---------|
| Eksploracja ruminacyjna                               | 0,12    |
| Lęk przed pominięciem                                 | 0,35    |
| Impulsywność  | 0,49    |
| Styl lękowo-ambiwalentny                              | 2,77    |
| Spostrzegane wsparcie społeczne                       | 1,60    |
| Prężność psychiczna                                   | 1,30    |
| Samoregulacja   | 0,87    |
| Bilans afektywny                                      | 0,15    |
| Pozytywny afekt                                       | 0,46    |
| Negatywny afekt                                       | 0,22    |
| Zachowania unikowe                                    | 4,78**  |
| Zaprzeczanie  | 8,51*** |
| Zaprzestanie działań                                  | 4,51*   |
| Akceptacja  | 1,43    |
| Poczucie humoru                                       | 8,84*** |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 8,13*** |
| Odwracanie uwagi                                      | 0,97    |

*Adnotacja.* F = wynik testu Levene'a.

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Otrzymane wartości współczynników  $F$  bazujących na medianie i skorygowanych stopniach swobody dla zmiennych: *Zachowania unikowe* ( $F(2,690) = 4,78$ ;  $p < 0,01$ ), *Zaprzeczanie* ( $F(2,684) = 8,51$ ;  $p < 0,001$ ), *Zaprzestanie działań* ( $F(2,669) = 4,51$ ;  $p < 0,05$ ), *Poczucie humoru* ( $F(2,700) = 8,84$ ;  $p < 0,001$ ) oraz *Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* ( $F(2,684) = 8,13$ ;  $p < 0,001$ ), świadczą o niespełnieniu kryterium homogeniczności wariancji między porównywanymi podgrupami. Ponadto uzyskany wynik testu chi-kwadrat ( $\chi^2(2) = 29,81$ ;  $p < 0,001$ ) wskazuje na istotną statystycznie różnicę porównywanych podgrup (oczekiwane  $n = 235$ ). W rezultacie zdecydowano się na dalszą analizę hipotez zakładających istnienie różnic w średnich poziomach wybranych zmiennych między osobami o niskim, średnim i wysokim nasileniu binge-watchingu przy użyciu analizy wariancji w planie dla grup niezależnych z wykorzystaniem testu post hoc Gamesa-Howella, który ma zastosowanie zarówno przy zaburzeniu założenia o jednorodności wariancji, jak i przy nierównolicznych grupach (Field, 2013).

Ostatni etap wstępnych obliczeń dotyczył sprawdzenia założeń analizy regresji dla poszczególnych modeli regresji wielozmiennowej (H14-H17). W tym celu sprawdzono stopień skorelowania składników losowych oraz predyktorów dla sześciu modeli (tabela 8).

**Tabela 8**

*Wyniki testu Levene'a, Durбина-Watsona, testu współliniowości i wartości tolerancji dla wybranych modeli regresji*

| Model | Zmienna wyjaśniana | Zmienne wyjaśniające            | DW   | VIF  | Tolerancja |
|-------|--------------------|---------------------------------|------|------|------------|
| 1     | Binge-watching     | Eksploracja ruminacyjna         | 0,31 | 1,22 | 0,82       |
|       |                    | Lęk przed pominięciem           |      | 1,22 | 0,82       |
|       |                    | Prokrastynacja                  |      | 1,26 | 0,79       |
|       |                    | Impulsywność                    |      | 1,16 | 0,87       |
| 2     | Binge-watching     | Styl lękowo-ambiwalentny        | 0,14 | 1,21 | 0,83       |
|       |                    | Prężność psychiczna             |      | 1,84 | 0,54       |
|       |                    | Spostrzegane wsparcie społeczne |      | 1,67 | 0,60       |
| 3     | Binge-watching     | Bilans afektywny                | 0,13 | 1,13 | 0,89       |
|       |                    | Samoregulacja                   |      | 1,13 | 0,89       |
| 4     | Binge-watching     | Pozytywny afekt                 | 0,13 | 1,06 | 0,95       |
|       |                    | Samoregulacja                   |      | 1,06 | 0,95       |
| 5     | Binge-watching     | Negatywny afekt                 | 0,14 | 1,13 | 0,89       |
|       |                    | Samoregulacja                   |      | 1,13 | 0,89       |
| 6     | Binge-watching     | Zachowania unikowe              | 0,26 | 1,12 | 0,90       |
|       |                    | Samoregulacja                   |      | 1,12 | 0,90       |

*Adnotacja.* DW = wynik testu Durбина-Watsona; VIF = wynik testu współliniowości.

Na podstawie otrzymanych wartości współczynników testu Durбина-Watsona, które mieściły się w przedziale od 1 do 3 stwierdzono, iż wszystkie analizowane modele spełniły kryterium braku korelacji składników losowych (King i David, 1995). Uzyskane wartości współczynników testu współliniowości VIF nie przekroczyły wartości 10, a wartość tolerancji była wyższa niż 0,1. Świadczy to o braku skorelowania predyktorów (Oke i in., 2019) w poszczególnych modelach opartych na analizie regresji.

Ponadto na podstawie analizy uzyskanych wykresów rozrzutu standaryzowanych wartości przewidywanych i reszt standaryzowanych dla poszczególnych modeli nie zidentyfikowano braku spełnienia kryterium homoscedastyczności.

### 5.3. Analiza wyników badań własnych

W celu empirycznej weryfikacji sformułowanych hipotez badawczych przeprowadzono główne analizy statystyczne z wykorzystaniem analizy korelacji

ze współczynnikiem  $r$  Pearsona dla hipotez kierunkowych zakładających współzależność między poszczególnymi parami zmiennych o charakterze demograficznym (H1-H3) i psychologicznym (H4-H13), analizy regresji wielozmiennowej (H14, H15), analizy efektów pośredniczących (H16, H17) oraz analizy wariancji w planie dla grup niezależnych (H18-H22).

Poszczególne etapy powyższych analiz umożliwiły zarówno dalszą weryfikację hipotez badawczych oraz interpretację uzyskanych wyników, jak i stanowiły podstawę do doboru zmiennych włączonych w estymowany model strukturalny dotyczący wybranych uwarunkowań zjawiska binge-watchingu.

### 5.3.1. Wybrane korelaty binge-watchingu

Wszystkie analizy korelacji zostały przeprowadzone z wykorzystaniem współczynnika korelacji  $r$  Pearsona ze względu na ilościową skalę pomiarową poszczególnych zmiennych.

Uzyskane wartości współczynników korelacji między ogólnym poziomem binge-watchingu a wybranymi zmiennymi socjodemograficznymi (tabela 9) wykazały istotną statystycznie, słabą i negatywną współzależność binge-watchingu i wieku osób badanych ( $r = -0,16$ ;  $p < 0,01$ ) oraz istotne statystycznie i pozytywne korelacje między binge-watchingiem a liczbą użytkowanych serwisów VOD ( $r = 0,10$ ;  $p < 0,01$ ) oraz liczbą oglądanych odcinków serialu podczas jednego seansu ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,01$ ). Nie wykazano istotnej korelacji między nasileniem binge-watchingu a wielkością miejsca zamieszkania ( $r = -0,02$ ;  $p > 0,05$ ). Ponadto najwyższe i dodatnie wartości współczynników korelacji  $r$  Pearsona dla poszczególnych wymiarów binge-watchingu uzyskano dla liczby oglądanych odcinków przez osoby badane (*Pragnienie*:  $r = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ; *Zależność*:  $r = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ; *Unikanie*:  $r = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ).

**Tabela 9**

*Wartości współczynników  $r$  Pearsona dla wybranych korelatów socjodemograficznych binge-watchingu*

|                               | Binge-watching | Pragnienie | Zależność | Unikanie |
|-------------------------------|----------------|------------|-----------|----------|
| Wiek                          | -0,16**        | -0,19**    | -0,16**   | -0,01    |
| Wielkość miejsca zamieszkania | -0,02          | -0,04      | 0,02      | -0,02    |
| Liczba serwisów               | 0,10**         | 0,05       | 0,13**    | 0,08*    |
| Liczba odcinków               | 0,31***        | 0,22***    | 0,35***   | 0,22***  |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

**Tabela 10**

Wartości współczynników  $r$  Pearsona dla wybranych predyspozycji specyficznych binge-watchingu

|                                | Binge-watching | Pragnienie | Zależność | Unikanie |
|--------------------------------|----------------|------------|-----------|----------|
| Podjęcie zobowiązań            | -0,14**        | -0,12      | -0,15**   | -0,08*   |
| Eksploracja wszere             | 0,04           | 0,04       | 0,05      | -0,02    |
| Eksploracja ruminacyjna        | 0,19**         | 0,19**     | 0,17**    | 0,10**   |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem | -0,15**        | -0,15**    | -0,15**   | -0,06    |
| Eksploracja w głąb             | 0,11**         | 0,14**     | 0,07      | 0,02     |
| Lęk przed pominięciem          | 0,32***        | 0,33***    | 0,20***   | 0,23***  |
| Prokrastynacja                 | 0,35***        | 0,26***    | 0,36***   | 0,25***  |
| Aspekt decyzyjny               | 0,27***        | 0,23***    | 0,25***   | 0,19**   |
| Aspekt behawioralny            | 0,35***        | 0,26***    | 0,39***   | 0,22***  |
| Aspekt dezadaptacyjny          | 0,21***        | 0,15**     | 0,17**    | 0,24***  |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Na podstawie analizy współzależności binge-watchingu i wybranych predyspozycji specyficznych o charakterze psychologicznym (tabela 10), wykazano iż zmienna ta korelowała istotnie statystycznie i pozytywnie z wymiarem eksploracji w głąb ( $r = 0,11$ ;  $p < 0,01$ ), aspektem dezadaptacyjnym prokrastynacji ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ), aspektem decyzyjnym prokrastynacji ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,001$ ), lękiem przed pominięciem ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,001$ ), aspektem behawioralnym prokrastynacji ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ) oraz ogólnym poziomem prokrastynacji ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ). Ponadto binge-watching korelował istotnie statystycznie, słabo i negatywnie z wymiarami tożsamości: *Podjęcie zobowiązań* ( $r = -0,14$ ;  $p < 0,01$ ) oraz *Identyfikacja ze zobowiązaniem* ( $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ ). Wymiar eksploracji wszere nie korelował istotnie statystycznie ( $p > 0,05$ ) zarówno z ogólnym poziomem binge-watchingu, jak i jego poszczególnymi wymiarami.

Kolejne analizy dotyczyły współzależności między binge-watchingiem a wybranymi predyspozycjami ogólnymi o charakterze psychologicznym (tabela 11). Otrzymane wyniki wykazały istotne statystycznie i negatywne korelacje między binge-watchingiem a ogólnymi poziomami poszczególnych zmiennych psychologicznych: bezpiecznym stylem przywiązania ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ), prężnością psychiczną ( $r = -0,18$ ;  $p < 0,01$ ) oraz spostrzeganym wsparciem społecznym ( $r = -0,08$ ;  $p < 0,05$ ). Binge-watching korelował istotnie statystycznie i pozytywnie z impulsywnością ( $r = 0,20$ ;  $p < 0,001$ ). Ponadto lękowo-ambiwalentny ( $r = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ) oraz unikowy ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ) styl przywiązania korelowały pozytywnie

z ogólnym poziomem binge-watchingu. Nie wykazano istotnych współzależności między binge-watchingiem a poszukiwaniem doznań ( $r = -0,06$ ;  $p > 0,05$ ), spostrzeganym wsparciem rodziny ( $r = -0,02$ ;  $p > 0,05$ ) i przyjaciół ( $r = -0,03$ ;  $p > 0,05$ ).

**Tabela 11**

*Wartości współczynników  $r$  Pearsona dla wybranych predyspozycji ogólnych binge-watchingu*

|                                 | Binge-watching | Pragnienie | Zależność | Unikanie |
|---------------------------------|----------------|------------|-----------|----------|
| Prężność psychiczna             | -0,18**        | -0,18**    | -0,14**   | -0,10**  |
| Kompetencje osobiste            | -0,21***       | -0,18**    | -0,20***  | -0,14**  |
| Relacje rodzinne                | -0,10**        | -0,10*     | -0,09*    | -0,07    |
| Kompetencje społeczne           | -0,13**        | -0,18**    | -0,07     | -0,03    |
| Impulsywność                    | 0,20***        | 0,10**     | 0,24***   | 0,20***  |
| Popędliwość                     | 0,25***        | 0,19**     | 0,25***   | 0,21***  |
| Negatywna popędliwość           | 0,23***        | 0,19**     | 0,24***   | 0,14**   |
| Pozytywna popędliwość           | 0,22***        | 0,15**     | 0,20***   | 0,24***  |
| Poszukiwanie doznań             | -0,06          | -0,10**    | -0,02     | -0,01    |
| Deficyty sumienia               | 0,16**         | 0,06       | 0,21**    | 0,16**   |
| Brak premedytacji               | 0,14**         | 0,04       | 0,18**    | 0,16**   |
| Brak wytrwałości                | 0,14**         | 0,07       | 0,18**    | 0,12**   |
| Spostrzegane wsparcie społeczne | -0,08*         | -0,07      | -0,06     | -0,07    |
| Rodzina                         | -0,02          | 0,01       | -0,05     | 0,01     |
| Przyjaciele                     | -0,03          | -0,05      | 0,02      | -0,04    |
| Osoba Znacząca                  | -0,14**        | -0,12**    | -0,10*    | -0,14**  |
| Styl bezpieczny                 | -0,20***       | -0,20***   | -0,12**   | -0,17**  |
| Styl lękowo-ambiwalentny        | 0,22***        | 0,23***    | 0,15**    | 0,16**   |
| Styl unikowy                    | 0,25***        | 0,26***    | 0,14**    | 0,23***  |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Dalsze analizy (tabela 12) umożliwiły zidentyfikowanie istotnych statystycznie i negatywnych korelacji między binge-watchingiem a samoregulacją ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,001$ ) wraz z jej poszczególnymi wymiarami: emocjonalnym ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,001$ ), behawioralnym ( $r = -0,10$ ;  $p < 0,01$ ), poznawczym ( $r = -0,12$ ;  $p < 0,01$ ) i wymiarem uwagi ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,001$ ). Ponadto wykazano negatywną korelację między binge-watchingiem a pozytywnym afektem ( $r = -0,11$ ;  $p < 0,01$ ) i bilansem afektywnym ( $r = -0,17$ ;  $p < 0,001$ ) oraz dodatni i istotny współczynnik korelacji dla negatywnego afektu i binge-watchingu ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,01$ ). Szczegółowa analiza uzyskanych wyników wykazała, iż ogólny poziom samoregulacji korelował najsilniej z wymiarem zależności binge-watchingu ( $r = -0,24$ ;  $p < 0,001$ ), natomiast najwyższą wartość współczynnika

korelacji między bilansem afektywnym a poszczególnymi czynnikami binge-watchingu otrzymano dla wymiaru pragnienia ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,001$ ).

**Tabela 12**

*Wartości współczynników  $r$  Pearsona między samoregulacją, doświadczanym afektem i binge-watchingiem*

|                     | Binge-watching | Pragnienie | Zależność | Unikanie |
|---------------------|----------------|------------|-----------|----------|
| Samoregulacja       | -0,26***       | -0,20***   | -0,24***  | -0,22*** |
| Wymiar emocjonalny  | -0,22***       | -0,18**    | -0,20***  | -0,16**  |
| Wymiar behawioralny | -0,21***       | -0,19***   | -0,17***  | -0,16*** |
| Wymiar poznawczy    | -0,12**        | -0,05      | -0,14**   | -0,14**  |
| Pozytywny afekt     | -0,11**        | -0,11**    | -0,08     | -0,08    |
| Negatywny afekt     | 0,18**         | 0,20***    | 0,16**    | 0,06     |
| Bilans afektywny    | -0,17***       | 0,19***    | 0,14***   | 0,08*    |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Pod względem korelacji binge-watchingu i stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem (tabela 13) wykazano istotne statystycznie ( $p < 0,05$ ) i pozytywne korelacje między ogólnym poziomem binge-watchingu a zachowaniami unikowymi ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ) oraz wszystkimi strategiami właściwymi dla tego stylu radzenia sobie ze stresem: odwracaniem uwagi ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,001$ ), zaprzeczaniem ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ), zaprzestaniem działań ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ), zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,01$ ), poczuciem humoru ( $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ ) oraz akceptacją ( $r = 0,08$ ;  $p < 0,05$ ). Ponadto binge-watching korelował istotnie statystycznie i negatywnie ze strategią planowania ( $r = -0,10$ ;  $p < 0,05$ ) oraz pozytywnie z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem ( $r = 0,10$ ;  $p < 0,01$ ) i powstrzymaniem się od działania ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). W obrębie poszczególnych wymiarów binge-watchingu i strategii opartych na unikaniu, nie wykazano istotnych statystycznie współzależności między strategią akceptacji a zależnością ( $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ ) oraz unikaniem ( $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ ).

**Tabela 13**

Wartości współczynników  $r$  Pearsona między strategiami radzenia sobie ze stresem i binge-watchingiem

|   | Binge-watching | Pragnienie | Zależność | Unikanie |
|---|----------------|------------|-----------|----------|
| Skoncentrowanie na problemie                          | -0,01          | 0,04       | -0,06     | -0,04    |
| Aktywne radzenie sobie                                | -0,01          | 0,03       | -0,02     | -0,06    |
| Planowanie  | -0,10*         | -0,03      | -0,12**   | -0,12**  |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój                 | -0,03          | -0,02      | -0,01     | -0,03    |
| Unikanie konkurencyjnych działań                      | -0,05          | 0,00       | -0,13**   | -0,01    |
| Powstrzymywanie się od działania                      | 0,16**         | 0,21***    | 0,07      | 0,09*    |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach      | 0,02           | 0,06       | 0,02      | -0,06    |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego                | 0,01           | 0,04       | 0,01      | -0,07    |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego                   | -0,03          | 0,01       | -0,01     | -0,10*   |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie            | 0,10**         | 0,14**     | 0,10**    | -0,05    |
| Zwrot ku religii                                      | 0,00           | 0,01       | -0,03     | 0,03     |
| Zachowania unikowe                                    | 0,36***        | 0,34***    | 0,27***   | 0,27***  |
| Zaprzeczenie  | 0,26***        | 0,24***    | 0,18**    | 0,24***  |
| Zaprzestanie działań                                  | 0,26***        | 0,25***    | 0,18**    | 0,22***  |
| Akceptacja  | 0,08*          | 0,10*      | 0,04      | 0,04     |
| Poczucie humoru                                       | 0,13**         | 0,10**     | 0,12**    | 0,11**   |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 0,15**         | 0,13**     | 0,14**    | 0,10**   |
| Odwracanie uwagi                                      | 0,42***        | 0,43***    | 0,32***   | 0,26***  |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

### 5.3.2. Psychologiczne uwarunkowania binge-watchingu

Do weryfikacji hipotez badawczych związanych z wybranymi predyspozycjami specyficznymi (H14) oraz ogólnymi (H15) o charakterze zmiennych wyjaśniających zmienność poziomu binge-watchingu, przeprowadzono analizę wielozmiennowej regresji krokowej oraz hierarchicznej z uwzględnieniem demograficznych zmiennych kontrolowanych – wiek, płeć i poziom wykształcenia (tabela 14, 15).



**Tabela 14**

*Wartości standaryzowane wielokrotnej regresji przeprowadzonej metodą krokową dla specyficznych predyspozycji binge-watchingu (eksploracja ruminacyjna, lęk przed pominięciem, prokrastynacja)*

| Zmienna               | F        | R <sup>2</sup> | SE B | β       |
|-----------------------|----------|----------------|------|---------|
| Prokrastynacja        | 95,34*** | 0,16           | 0,03 | 0,27*** |
| Lęk przed pominięciem |          |                | 0,04 | 0,22*** |

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Analizowany model predyktorów binge-watchingu o charakterze predyspozycji specyficznych (tabela 14) był dobrze dopasowany do danych ( $F(1,703) = 95,34$ ;  $p < 0,001$ ) i wyjaśniał 16% zmienności wariancji zmiennej wyjaśnianej ( $R^2 = 0,16$ ). Przeciwnie do pierwotnych założeń modelu, w wyniku przeprowadzonej selekcji predyktorów metodą krokową, wymiar eksploracji ruminacyjnej został wykluczony z modelu regresji ( $\beta = 0,03$ ;  $p > 0,05$ ). Uzyskane wartości standaryzowanych współczynników regresji wykazały, iż prokrastynacja ( $\beta = 0,27$ ;  $p < 0,001$ ) i lęk przed pominięciem ( $\beta = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ) były istotnymi predyktorami binge-watchingu.

W kolejnym etapie uzyskany model został ponownie zweryfikowany z uwzględnieniem kontrolowania zmiennych demograficznych – wieku, płci i poziomu wykształcenia (tabela 15).

**Tabela 15**

*Wyniki wielokrotnej regresji hierarchicznej dla specyficznych predyspozycji binge-watchingu z uwzględnieniem wybranych zmiennych demograficznych*

| Zmienna               | SE B | B        | F        | R <sup>2</sup> | ΔR <sup>2</sup> |
|-----------------------|------|----------|----------|----------------|-----------------|
| Etap 1                |      |          |          |                |                 |
| Wiek                  | 0,10 | -0,15*** |          |                |                 |
| Płeć                  | 0,73 | 0,09*    | 9,27***  | 0,03           |                 |
| Wykształcenie         | 0,60 | -0,06    |          |                |                 |
| Etap 2                |      |          |          |                |                 |
| Prokrastynacja        | 0,03 | 0,25***  | 30,28*** | 0,17           | 0,14            |
| Lęk przed pominięciem | 0,04 | 0,21***  |          |                |                 |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

W pierwszym etapie analizy regresji przeprowadzanej metodą hierarchiczną, zmienne kontrolowane zostały zdefiniowane jako predyktory binge-watchingu. W kolejnym kroku wybrane zmienne psychologiczne zostały dołączone do modelu jako

zmiennie wyjaśniające. Na podstawie uzyskanych wyników binge-watching był istotnie statystycznie związany z wprowadzonymi zmiennymi psychologicznymi: prokrastynacją ( $\beta = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ) i lękiem przed pominięciem ( $\beta = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ).

Kolejny analizowany model regresji wielokrotnej dotyczył wyjaśniania zmienności nasilenia binge-watchingu przez wybrane zmienne psychologiczne zdefiniowane jako predyspozycje ogólne - impulsywność, styl lękowo-ambiwalentny, prężność psychiczna i spostrzegane wsparcie społeczne (tabela 16).

**Tabela 16**

*Wartości standaryzowane wielokrotnej regresji przeprowadzonej metodą krokową dla ogólnych predyspozycji binge-watchingu (impulsywność, styl lękowo-ambiwalentny, prężność psychiczna, spostrzegane wsparcie społeczne)*

| Zmienna                  | F        | R <sup>2</sup> | SE B | $\beta$ |
|--------------------------|----------|----------------|------|---------|
| Styl lękowo-ambiwalentny |          |                | 0,03 | 0,15*** |
| Impulsywność             | 19,23*** | 0,08           | 0,04 | 0,12**  |
| Prężność psychiczna      |          |                | 0,02 | -0,10*  |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Otrzymane wyniki świadczą o zadowalającym dopasowaniu stworzonego modelu do danych ( $F(1,703) = 19,23$ ;  $p < 0,001$ ), a ostateczne predyktory wyjaśniały około 8% zmienności wariancji zmiennej binge-watching ( $R^2 = 0,08$ ). Zmienną wykluczoną w procesie selekcji predyktorów było spostrzegane wsparcie społeczne ( $\beta = 0,04$ ;  $p > 0,05$ ), a istotnymi statystycznie zmiennymi wyjaśniającymi o charakterze predyspozycji ogólnych był styl lękowo-ambiwalentny ( $\beta = 0,15$ ;  $p < 0,001$ ), impulsywność ( $\beta = 0,12$ ;  $p < 0,01$ ) oraz prężność psychiczna ( $\beta = -0,10$ ;  $p < 0,05$ ).

Dalsza analiza uzyskanego modelu regresji wielokrotnej z uwzględnieniem zmiennych kontrolowanych (tabela 17) wykazała, iż wszystkie predyktory nadal były istotnie statystycznie związane z binge-watchingiem ( $F(6,703) = 12,81$ ;  $p < 0,001$ ), a model wyjaśniał około 9% zmienności wariancji tej zmiennej ( $R^2 = 0,09$ ).

**Tabela 17**

Wyniki wielokrotnej regresji hierarchicznej dla ogólnych predyspozycji binge-watchingu z uwzględnieniem wybranych zmiennych demograficznych

| Zmienna                  | SE B | $\beta$  | F        | R <sup>2</sup> | $\Delta R^2$ |
|--------------------------|------|----------|----------|----------------|--------------|
| Etap 1                   |      |          |          |                |              |
| Wiek                     | 0,10 | -0,15*** |          |                |              |
| Płeć                     | 0,73 | 0,09*    | 9,27***  | 0,03           |              |
| Wykształcenie            | 0,60 | -0,06    |          |                |              |
| Etap 2                   |      |          |          |                |              |
| Styl lękowo-ambiwalentny | 0,03 | 0,14***  |          |                |              |
| Impulsywność             | 0,04 | 0,12**   | 12,81*** | 0,09           | 0,06         |
| Prężność psychiczna      | 0,02 | -0,08*   |          |                |              |

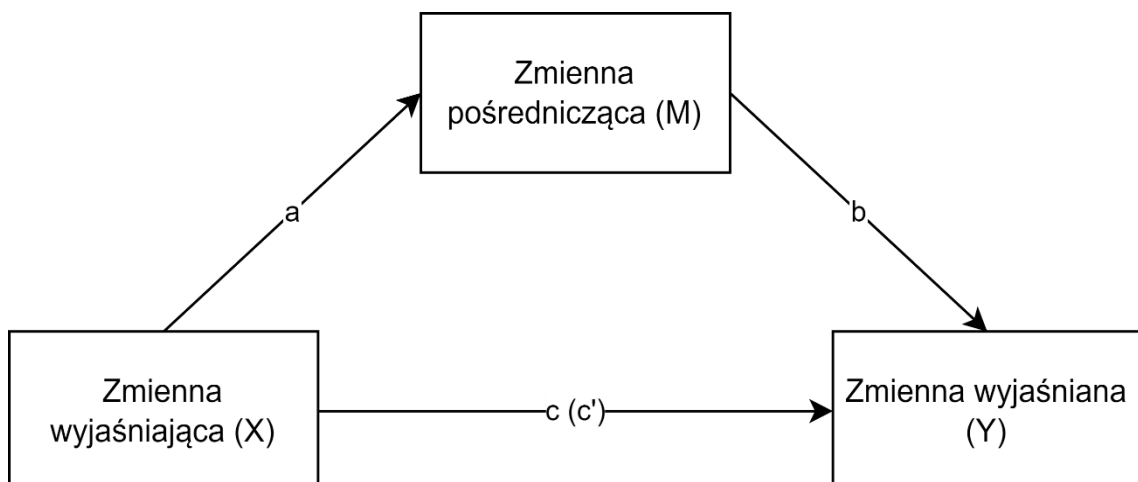
\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

### 5.3.3. Pośrednicząca rola afektu i strategii radzenia sobie ze stresem

Następne analizy statystyczne polegały na identyfikacji efektów pośredniczących (H16, H17). W tym celu weryfikacji zostały poddane cztery modele pojedynczej mediacji, w których zmienną wyjaśniającą (X) była samoregulacja, zmienną wyjaśnianą (Y) binge-watching, a zmienną pośredniczącą (M): bilans afektywny, pozytywna afektywność, negatywna afektywność i zachowania unikowe (rysunek 11).

**Rysunek 11**

Schemat modelu analiz efektów pośredniczących



Wszystkie analizowane modele (tabela 18) okazały się istotnie statystycznie dopasowane do danych ( $p_F < 0,001$ ) i wyjaśniały około 7% ( $R^2 = 0,07$ ) zmienności wariancji zmiennej zależnej dla modeli ze zmienną pośredniczącą o charakterze

afektywnym oraz 15% dla modelu supresji z uwzględnieniem zachowań unikowych ( $R^2 = 0,15$ ).

Szczegółowa analiza otrzymanych wartości standaryzowanych współczynników regresji wykazała, iż trzy modele nie wspierały założenia o istotnym związku między zmienną pośredniczącą a zmienną wyjaśnianą, w których mediatorami były odpowiednio: bilans afektywny ( $\beta = 0,06$ ;  $p > 0,05$ ), pozytywny afekt ( $\beta = -0,03$ ;  $p > 0,05$ ), negatywny afekt ( $\beta = 0,07$ ;  $p > 0,05$ ). W rezultacie powyższe modele mediacji nie były istotne, a 95% przedział ufności zawierał wartość zero.

**Tabela 18**

*Wyniki analiz efektów pośredniczących (wartości standaryzowane)*

| Model     | a        | b       | c        | c'       | Indirect | 95% CI |       |
|-----------|----------|---------|----------|----------|----------|--------|-------|
|           |          |         |          |          |          | LL     | UL    |
| SR-BIL-BW | -0,50*** | 0,06    | -0,26*** | -0,23*** | -0,05    | -0,11  | 0,02  |
| SR-PA-BW  | 0,34***  | -0,03   | -0,26*** | -0,25*** | -0,01    | -0,06  | 0,03  |
| SR-NA-BW  | -0,51*** | 0,07    | -0,26*** | -0,22*** | -0,06    | -0,12  | 0,01  |
| SR-UNI-BW | -0,36*** | 0,30*** | -0,26*** | -0,15**  | -0,17    | -0,23  | -0,12 |

*Adnotacja.* Indirect = wartość siły efektu; LL = dolna granica 95% przedziału ufności; UL = górna granica 95% przedziału ufności.

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Istotny statystycznie model (*Indirect* = -0,17; 95% CI [-0,23; -0,12]) wykazał, iż zachowania unikowe były mediatorem relacji między samoregulacją a binge-watchingiem ( $\beta_c = -0,26$ ;  $p < 0,001$ ;  $\beta_{c'} = -0,15$ ;  $p < 0,01$ ). Ze względu na istotny współczynnik regresji otrzymany dla ścieżki c' ( $\beta_{c'} = -0,15$ ;  $p < 0,01$ ) model ten dotyczył zjawiska mediacji częściowej (Stone-Romero i Rosopa, 2010).

#### **5.3.4. Różnice w funkcjonowaniu psychospołecznym między osobami o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu**

Do oszacowania różnic w poziomie wybranych zmiennych psychologicznych między grupami osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu (H18-H22) przeprowadzono obliczenia z wykorzystaniem analizy wariancji w planie międzygrupowym (tabela 19) wraz z testem post hoc Gamesa-Howella (tabela 20).

Uzyskane wyniki testu MANOVA wykazały istotne statystycznie różnice ( $p < 0,05$ ) w średnich poziomach większości zmiennych między trzema podgrupami. Różnice te nie zostały zidentyfikowane dla zmiennych: *Skoncentrowanie na problemie*

( $F(2,703) = 0,24; p > 0,05$ ), *Aktywne radzenie sobie* ( $F(2,703) = 0,26; p > 0,05$ ), *Pozytywne przewartościowanie i rozwój* ( $F(2,703) = 0,94; p > 0,05$ ), *Unikanie konkurencyjnych działań* ( $F(2,703) = 1,35; p > 0,05$ ), *Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach* ( $F(2,703) = 0,19; p > 0,05$ ), *Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego* ( $F(2,703) = 0,24; p > 0,05$ ), *Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego* ( $F(2,703) = 0,64; p > 0,05$ ), *Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie* ( $F(2,703) = 2,92; p > 0,05$ ), *Zwrot ku religii* ( $F(2,703) = 0,96; p > 0,05$ ), *Akceptacja* ( $F(2,703) = 1,15; p > 0,05$ ), *Spostrzegane wsparcie społeczne* ( $F(2,703) = 2,52; p > 0,05$ ), *Rodzina* ( $F(2,703) = 1,58; p > 0,05$ ), *Przyjaciele* ( $F(2,703) = 0,12; p > 0,05$ ), *Poszukiwanie doznań* ( $F(2,703) = 2,03; p > 0,05$ ) oraz *Eksploracja wszere* ( $F(2,703) = 1,28; p > 0,05$ ).

**Tabela 19**

*Wyniki analizy wariancji w planie międzygrupowym*

| Zmienna  | Grupa 1 <sup>a</sup> |      | Grupa 2 <sup>b</sup> |      | Grupa 3 <sup>c</sup> |      | F        | $\eta^2$ |
|--|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------|----------|
|  | M                    | SD   | M                    | SD   | M                    | SD   |          |          |
| Skoncentrowanie na problemie                     | 34,08                | 9,62 | 33,97                | 8,66 | 33,49                | 8,43 | 0,24     | 0,00     |
| Aktywne radzenie sobie                           | 7,26                 | 2,09 | 7,16                 | 2,00 | 7,13                 | 1,81 | 0,26     | 0,00     |
| Planowanie                                       | 7,96                 | 2,75 | 7,52                 | 2,53 | 7,34                 | 2,48 | 3,18*    | 0,01     |
| Pozytywne przewartościowanie i rozwój            | 7,25                 | 2,72 | 7,15                 | 2,49 | 6,90                 | 2,56 | 0,94     | 0,00     |
| Unikanie konkurencyjnych działań                 | 6,08                 | 2,63 | 6,21                 | 2,40 | 5,83                 | 2,24 | 1,35     | 0,00     |
| Powstrzymywanie się od działania                 | 5,53                 | 2,11 | 5,95                 | 2,02 | 6,29                 | 2,06 | 6,90***  | 0,02     |
| Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach | 25,25                | 9,42 | 24,87                | 9,05 | 25,35                | 9,15 | 0,19     | 0,00     |
| Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego           | 7,76                 | 2,99 | 7,58                 | 3,05 | 7,72                 | 2,98 | 0,24     | 0,00     |
| Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego              | 7,72                 | 3,27 | 7,53                 | 3,40 | 7,34                 | 3,27 | 0,64     | 0,00     |
| Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie       | 6,97                 | 2,93 | 7,36                 | 2,52 | 7,62                 | 2,90 | 2,92     | 0,01     |
| Zwrot ku religii                                 | 2,80                 | 3,76 | 2,39                 | 3,28 | 2,67                 | 3,49 | 0,96     | 0,00     |
| Zachowania unikowe                               | 17,20                | 7,42 | 20,10                | 7,80 | 24,37                | 9,02 | 40,26*** | 0,10     |
| Zaprzeczenie                                     | 1,80                 | 1,76 | 2,65                 | 2,28 | 3,21                 | 2,37 | 22,62*** | 0,06     |
| Zaprzeszanie działań                             | 2,01                 | 2,10 | 2,49                 | 2,11 | 3,52                 | 2,56 | 23,50*** | 0,06     |
| Akceptacja                                       | 5,79                 | 2,74 | 5,71                 | 2,74 | 6,09                 | 2,48 | 1,15     | 0,00     |
| Poczucie humoru                                  | 3,06                 | 2,76 | 3,20                 | 2,62 | 3,85                 | 3,21 | 4,46*    | 0,01     |

| Zmienna   | Grupa 1 <sup>a</sup> |       | Grupa 2 <sup>b</sup> |       | Grupa 3 <sup>c</sup> |       | F        | $\eta^2$ |
|---|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------|----------|
|   | M                    | SD    | M                    | SD    | M                    | SD    |          |          |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 0,89                 | 1,84  | 1,25                 | 2,09  | 1,71                 | 2,26  | 8,13***  | 0,02     |
| Odwracanie uwagi                                      | 3,66                 | 2,13  | 4,79                 | 1,96  | 5,98                 | 2,14  | 63,72*** | 0,15     |
| Prokrastynacja  | 27,67                | 11,15 | 31,07                | 9,51  | 36,17                | 9,30  | 36,14*** | 0,09     |
| Aspekt decyzyjny                                      | 7,10                 | 3,02  | 8,00                 | 2,89  | 9,04                 | 2,82  | 22,36*** | 0,06     |
| Aspekt behawioralny                                   | 15,67                | 6,83  | 17,88                | 5,99  | 21,01                | 5,69  | 37,24*** | 0,10     |
| Aspekt dezadaptacyjny                                 | 4,90                 | 2,66  | 5,19                 | 2,46  | 6,11                 | 2,79  | 11,48*** | 0,03     |
| Samoregulacja   | 36,48                | 5,33  | 34,28                | 4,94  | 33,13                | 5,17  | 23,26*** | 0,06     |
| Wymiar emocjonalny                                    | 12,47                | 2,69  | 11,64                | 2,49  | 11,06                | 2,74  | 15,26*** | 0,04     |
| Wymiar behawioralny                                   | 11,80                | 2,57  | 10,85                | 2,55  | 10,53                | 2,41  | 14,94*** | 0,01     |
| Wymiar poznawczy                                      | 12,21                | 2,20  | 11,79                | 2,11  | 11,54                | 2,06  | 5,20**   | 0,01     |
| Spostrzegane wsparcie społeczne                       | 69,60                | 11,07 | 67,93                | 10,84 | 67,40                | 9,89  | 2,52     | 0,01     |
| Rodzina   | 21,67                | 5,96  | 20,79                | 5,75  | 21,25                | 5,05  | 1,58     | 0,00     |
| Przyjaciele   | 23,05                | 4,85  | 22,87                | 4,38  | 22,90                | 4,00  | 0,12     | 0,00     |
| Osoba Znacząca  | 24,88                | 4,19  | 24,26                | 4,73  | 23,25                | 4,83  | 6,38**   | 0,02     |
| Pozytywny afekt                                       | 23,52                | 4,10  | 22,66                | 4,23  | 22,31                | 4,34  | 4,65*    | 0,01     |
| Negatywny afekt                                       | 14,53                | 4,40  | 15,60                | 4,38  | 16,48                | 4,59  | 9,86***  | 0,03     |
| Bilans afektywny                                      | -8,99                | 7,22  | -7,06                | 7,26  | -5,83                | 7,55  | 9,80***  | 0,03     |
| Lęk przed pominięciem                                 | 22,31                | 7,65  | 25,41                | 7,29  | 28,10                | 7,42  | 30,86*** | 0,08     |
| Impulsywność  | 18,97                | 9,15  | 22,22                | 8,51  | 23,46                | 8,45  | 15,22*** | 0,04     |
| Popędliwość   | 6,95                 | 5,35  | 9,14                 | 5,02  | 10,14                | 4,53  | 22,52*** | 0,06     |
| Negatywna popędliwość                                 | 4,16                 | 3,04  | 5,28                 | 2,72  | 5,81                 | 2,63  | 19,18*** | 0,05     |
| Pozytywna popędliwość                                 | 2,79                 | 2,87  | 3,86                 | 2,91  | 4,33                 | 2,75  | 16,20*** | 0,04     |
| Poszukiwanie doznań                                   | 5,89                 | 3,10  | 6,19                 | 3,12  | 5,60                 | 3,14  | 2,03     | 0,01     |
| Deficyty sumienności                                  | 6,14                 | 4,00  | 6,89                 | 4,14  | 7,71                 | 4,19  | 7,44***  | 0,02     |
| Brak premedytacji                                     | 2,97                 | 2,22  | 3,51                 | 2,36  | 3,76                 | 2,27  | 6,67***  | 0,02     |
| Brak wytrwałości                                      | 3,17                 | 2,35  | 3,38                 | 2,47  | 3,95                 | 2,60  | 5,31**   | 0,01     |
| Styl bezpieczny                                       | 45,24                | 8,74  | 42,92                | 9,59  | 41,28                | 8,82  | 9,85***  | 0,03     |
| Styl lękowo-ambiwalentny                              | 24,66                | 11,34 | 28,11                | 10,75 | 30,52                | 9,57  | 15,78*** | 0,04     |
| Styl unikowy  | 16,93                | 7,85  | 19,13                | 9,08  | 21,84                | 8,78  | 16,30*** | 0,04     |
| Podjęcie zobowiązań                                   | 19,11                | 4,57  | 17,54                | 5,00  | 17,07                | 4,88  | 10,66*** | 0,03     |
| Eksploracja wszczep                                   | 18,02                | 4,26  | 18,58                | 4,34  | 18,52                | 3,94  | 1,28     | 0,00     |
| Eksploracja ruminacyjna                               | 12,10                | 5,31  | 14,38                | 5,23  | 15,19                | 5,12  | 20,21*** | 0,05     |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem                        | 19,19                | 4,02  | 18,20                | 4,04  | 17,39                | 4,28  | 9,91***  | 0,03     |
| Eksploracja w głąb                                    | 17,70                | 3,55  | 18,65                | 3,17  | 18,55                | 3,32  | 5,83**   | 0,02     |
| Prężność psychiczna                                   | 99,37                | 15,78 | 96,15                | 17,28 | 92,25                | 16,06 | 9,37***  | 0,03     |
| Kompetencje osobiste                                  | 36,26                | 6,05  | 34,92                | 6,44  | 32,81                | 6,54  | 14,86*** | 0,04     |
| Relacje rodzinne                                      | 44,23                | 8,83  | 42,72                | 9,25  | 42,11                | 8,56  | 3,19*    | 0,01     |
| Kompetencje społeczne                                 | 18,88                | 5,34  | 18,51                | 5,76  | 17,32                | 5,09  | 4,36*    | 0,01     |

*Adnotacja.* Grupa 1 = niski poziom binge-watchingu; Grupa 2 = średni poziom binge-watchingu; Grupa 3 = wysoki poziom binge-watchingu.

<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Kolejny etap analizy testem post hoc umożliwił zidentyfikowanie poszczególnych par porównywanych podgrup, dla których uzyskano istotne statystycznie wyniki analizy wariancji (tabela 20).

**Tabela 20**

*Wyniki testu post hoc Gamesa-Howella*

| Zmienna   | Grupa (A)      | Grupa (B)      | Różnica średnich (B-A) |
|---|----------------|----------------|------------------------|
| Planowanie  | 1 <sup>a</sup> | 2 <sup>b</sup> | 0,44                   |
|   |                | 3 <sup>c</sup> | 0,61*                  |
|   | 2              | 1              | -0,44                  |
| Powstrzymywanie się od działania                      |                | 3              | 0,18                   |
|   | 1              | 2              | -0,42                  |
|   |                | 3              | -0,76***               |
| Zachowania unikowe                                    | 2              | 1              | 0,42                   |
|   |                | 3              | -0,34                  |
|   | 1              | 2              | -2,90***               |
| Zaprzeczanie  |                | 3              | -7,17***               |
|   | 2              | 1              | 2,90***                |
|   |                | 3              | -4,27***               |
| Zaprzestanie działań                                  | 1              | 2              | -0,84***               |
|   |                | 3              | -1,41***               |
|   | 2              | 1              | 0,84***                |
| Poczucie humoru                                       |                | 3              | -0,57*                 |
|   | 1              | 2              | -0,49*                 |
|   |                | 3              | -1,51***               |
| Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 2              | 1              | 0,49*                  |
|   |                | 3              | -1,02***               |
|   | 1              | 2              | -0,14                  |
| Odwracanie uwagi                                      |                | 3              | -0,80*                 |
|   | 2              | 1              | 0,14                   |
|   |                | 3              | -0,66                  |
| Prokrastynacja  | 1              | 2              | -0,37                  |
|   |                | 3              | -0,83***               |
|   | 2              | 1              | 0,37                   |
| Aspekt decyzyjny                                      |                | 3              | -0,46                  |
|   | 1              | 2              | -1,14***               |
|   |                | 3              | -2,32***               |
| Aspekt decyzyjny                                      | 2              | 1              | 1,14***                |
|   |                | 3              | -1,18***               |
|   | 1              | 2              | -3,40***               |
| Aspekt decyzyjny                                      |                | 3              | -8,50***               |
|   | 2              | 1              | 3,40***                |
|   |                | 3              | -5,10***               |
| Aspekt decyzyjny                                      | 1              | 2              | -0,90**                |
|   |                | 3              | -1,95***               |
|   | 2              | 1              | 0,90**                 |
|   | 3              | -1,05***       |                        |

| Zmienna               | Grupa<br>(A) | Grupa<br>(B) | Różnica<br>średnich (B-A) |
|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| Aspekt behawioralny   | 1            | 2            | -2,21***                  |
|                       |              | 3            | -5,34***                  |
|                       | 2            | 1            | 2,21***                   |
|                       |              | 3            | -3,13***                  |
| Aspekt dezadaptacyjny | 1            | 2            | -0,29                     |
|                       |              | 3            | -1,21***                  |
|                       | 2            | 1            | 0,29                      |
|                       |              | 3            | -0,92***                  |
| Samoregulacja         | 1            | 2            | 2,21***                   |
|                       |              | 3            | 3,35***                   |
|                       | 2            | 1            | -2,21***                  |
|                       |              | 3            | 1,15*                     |
| Wymiar emocjonalny    | 1            | 2            | 0,83***                   |
|                       |              | 3            | 1,42***                   |
|                       | 2            | 1            | -0,83***                  |
|                       |              | 3            | 0,59                      |
| Wymiar behawioralny   | 1            | 2            | 0,96***                   |
|                       |              | 3            | 1,27***                   |
|                       | 2            | 1            | -0,96***                  |
|                       |              | 3            | 0,32                      |
| Wymiar poznawczy      | 1            | 2            | 0,42                      |
|                       |              | 3            | 0,66**                    |
|                       | 2            | 1            | -0,42                     |
|                       |              | 3            | 0,25                      |
| Osoba Znacząca        | 1            | 2            | 0,62                      |
|                       |              | 3            | 1,63***                   |
|                       | 2            | 1            | -0,62                     |
|                       |              | 3            | 1,01                      |
| Pozytywny afekt       | 1            | 2            | 0,86                      |
|                       |              | 3            | 1,21*                     |
|                       | 2            | 1            | -0,86                     |
|                       |              | 3            | 0,35                      |
| Negatywny afekt       | 1            | 2            | -1,07*                    |
|                       |              | 3            | -1,95***                  |
|                       | 2            | 1            | 1,07*                     |
|                       |              | 3            | -0,88                     |
| Bilans afektywny      | 1            | 2            | -1,93**                   |
|                       |              | 3            | -3,16***                  |
|                       | 2            | 1            | 1,93**                    |
|                       |              | 3            | -1,23                     |
| Lęk przed pominięciem | 1            | 2            | -3,10***                  |
|                       |              | 3            | -5,79***                  |
|                       | 2            | 1            | 3,10***                   |
|                       |              | 3            | -2,69***                  |
| Impulsywność          | 1            | 2            | -3,25***                  |
|                       |              | 3            | -4,49***                  |
|                       | 2            | 1            | 3,25***                   |
|                       |              | 3            | -1,24                     |



| Zmienna                        | Grupa (A) | Grupa (B) | Różnica średnich (B-A) |
|--------------------------------|-----------|-----------|------------------------|
| Popędliwość                    | 1         | 2         | -2,19***               |
|                                |           | 3         | -3,19***               |
|                                | 2         | 1         | 2,19***                |
|                                |           | 3         | -1,00                  |
| Negatywna popędliwość          | 1         | 2         | -1,12***               |
|                                |           | 3         | -1,65***               |
|                                | 2         | 1         | 1,12***                |
|                                |           | 3         | -0,53                  |
| Pozytywna popędliwość          | 1         | 2         | -1,07***               |
|                                |           | 3         | -1,54***               |
|                                | 2         | 1         | 1,07***                |
|                                |           | 3         | -0,47                  |
| Deficyty sumienności           | 1         | 2         | -0,76                  |
|                                |           | 3         | -1,58***               |
|                                | 2         | 1         | 0,76                   |
|                                |           | 3         | -0,82                  |
| Brak premedytacji              | 1         | 2         | -0,54*                 |
|                                |           | 3         | -0,79***               |
|                                | 2         | 1         | 0,54*                  |
|                                |           | 3         | -0,25                  |
| Brak wytrwałości               | 1         | 2         | -0,21                  |
|                                |           | 3         | -0,78**                |
|                                | 2         | 1         | 0,21                   |
|                                |           | 3         | -0,57*                 |
| Styl bezpieczny                | 1         | 2         | 2,33*                  |
|                                |           | 3         | 3,97***                |
|                                | 2         | 1         | -2,33*                 |
|                                |           | 3         | 1,64                   |
| Styl lękowo-ambiwalentny       | 1         | 2         | -3,45***               |
|                                |           | 3         | -5,87***               |
|                                | 2         | 1         | 3,45***                |
|                                |           | 3         | -2,41*                 |
| Styl unikowy                   | 1         | 2         | -2,20**                |
|                                |           | 3         | -4,91***               |
|                                | 2         | 1         | 2,20**                 |
|                                |           | 3         | -2,71**                |
| Podjęcie zobowiązań            | 1         | 2         | 1,57***                |
|                                |           | 3         | 2,04***                |
|                                | 2         | 1         | -1,57***               |
|                                |           | 3         | 0,47                   |
| Eksploracja ruminacyjna        | 1         | 2         | -2,28***               |
|                                |           | 3         | -3,09***               |
|                                | 2         | 1         | 2,28***                |
|                                |           | 3         | -0,81                  |
| Identyfikacja ze zobowiązaniem | 1         | 2         | 0,99*                  |
|                                |           | 3         | 1,80***                |
|                                | 2         | 1         | -0,99*                 |
|                                |           | 3         | 0,81                   |

| Zmienna               | Grupa (A) | Grupa (B) | Różnica średnich (B-A) |
|-----------------------|-----------|-----------|------------------------|
| Eksploracja w głąb    | 1         | 2         | -0,95**                |
|                       |           | 3         | -0,85*                 |
|                       | 2         | 1         | 0,95**                 |
|                       |           | 3         | 0,10                   |
| Prężność psychiczna   | 1         | 2         | 3,24                   |
|                       |           | 3         | 7,13***                |
|                       | 2         | 1         | -3,23                  |
|                       |           | 3         | 3,90*                  |
| Kompetencje osobiste  | 1         | 2         | 1,35*                  |
|                       |           | 3         | 3,45***                |
|                       | 2         | 1         | -1,35*                 |
|                       |           | 3         | 2,10**                 |
| Relacje rodzinne      | 1         | 2         | 1,51                   |
|                       |           | 3         | 2,12*                  |
|                       | 2         | 1         | -1,51                  |
|                       |           | 3         | 0,61                   |
| Kompetencje społeczne | 1         | 2         | 0,37                   |
|                       |           | 3         | 1,56**                 |
|                       | 2         | 1         | -0,37                  |
|                       |           | 3         | 1,19                   |

*Adnotacja.* 1 = niski poziom binge-watchingu; 2 = średni poziom binge-watchingu;

3 = wysoki poziom binge-watchingu.

<sup>a</sup>  $n = 230$ ; <sup>b</sup>  $n = 296$ ; <sup>c</sup>  $n = 178$ .

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Na podstawie różnic w średnich poziomach wybranych predyspozycji specyficznych binge-watchingu (H18) między porównywanymi podgrupami wykazano, iż osoby o wysokim nasileniu tej zmiennej charakteryzowały się istotnie wyższym poziomem lęku przed pominięciem ( $M = 28,10$ ;  $SD = 7,42$ ) i prokrastynacji ( $M = 36,17$ ;  $SD = 9,30$ ;  $p < 0,0$ ) niż osoby o niskim ( $M_1 = 22,31$ ;  $SD_1 = 7,65$ ;  $p < 0,001$ ;  $M_2 = 27,67$ ;  $SD_2 = 11,15$ ;  $p < 0,001$ ) i średnim ( $M_1 = 25,41$ ;  $SD_1 = 7,29$ ;  $p < 0,001$ ;  $M_2 = 31,07$ ;  $SD_2 = 9,51$ ;  $p < 0,001$ ) nasileniu binge-watchingu. Pod względem wymiaru eksploracji ruminacyjnej grupa z wysokim poziomem binge-watchingu cechowała się istotnie wyższym nasileniem tej zmiennej ( $M = 15,19$ ;  $SD = 5,12$ ;  $p < 0,001$ ) niż osoby z niskim poziomem binge-watchingu ( $M = 12,10$ ;  $SD = 5,31$ ).

W obszarze predyspozycji ogólnych (H19) osoby o wysokim nasileniu binge-watchingu deklarowały istotnie wyższy średni poziom stylu lękowo-ambivalentnego ( $M = 30,52$ ;  $SD = 9,57$ ) i niższy prężności psychicznej ( $M = 92,25$ ;  $SD = 16,06$ ) niż osoby o niskim ( $M_1 = 24,66$ ;  $SD_1 = 11,34$ ;  $p < 0,001$ ;

$M_2 = 28,11$ ;  $SD_2 = 10,75$ ;  $p < 0,001$ ) i średnim ( $M_1 = 99,37$ ;  $SD_1 = 15,78$ ;  $p < 0,05$ ;  $M_2 = 96,15$ ;  $SD_2 = 17,28$ ;  $p < 0,05$ ) poziomie binge-watchingu oraz wyższy średni poziom impulsywności ( $M = 23,46$ ;  $SD = 8,45$ ;  $p < 0,001$ ) niż osoby o niskim poziomie binge-watchingu ( $M = 18,97$ ;  $SD = 9,15$ ).

Ponadto grupa osób z wysokim nasileniem binge-watchingu cechowała się istotnie niższym średnim poziomem samoregulacji ( $M = 33,13$ ;  $SD = 5,17$ ) niż grupa z niskim ( $M = 36,48$ ;  $SD = 5,33$ ;  $p < 0,001$ ) oraz średnim ( $M = 34,28$ ;  $SD = 4,94$ ;  $p < 0,05$ ) poziomem binge-watchingu. W obszarze zmiennych afektywnych wykazano, iż osoby o niskim poziomie binge-watchingu deklarowały odczuwanie wyższego nasilenia uczuć pozytywnych ( $M = 23,52$ ;  $SD = 4,10$ ;  $p < 0,05$ ) i niższego nasilenia uczuć negatywnych ( $M = 14,53$ ;  $SD = 4,40$ ;  $p < 0,001$ ) w porównaniu z grupą osób o wysokim poziomie binge-watchingu ( $M_1 = 22,31$ ;  $SD_1 = 4,34$ ;  $M_2 = 16,48$ ;  $SD_2 = 4,59$ ).

Pod względem strategii stylu unikowego (H22) osoby z wysokim nasileniem binge-watchingu cechowały się istotnie wyższym średnim poziomem zarówno zachowań unikowych ( $M = 24,37$ ;  $SD = 9,02$ ), jak i strategii opartej na zaprzeczaniu ( $M = 3,21$ ;  $SD = 2,37$ ) oraz odwracaniu uwagi ( $M = 5,98$ ;  $SD = 2,14$ ) niż osoby o niskim ( $M_1 = 17,20$ ;  $SD_1 = 7,42$ ;  $p < 0,001$ ;  $M_2 = 1,80$ ;  $SD_2 = 1,76$ ;  $p < 0,001$ ;  $M_3 = 3,66$ ;  $SD_3 = 2,13$ ;  $p < 0,001$ ) i średnim ( $M_1 = 20,10$ ;  $SD_1 = 7,80$ ;  $p < 0,001$ ;  $M_2 = 2,26$ ;  $SD_2 = 2,28$ ;  $p < 0,05$ ;  $M_3 = 4,79$ ;  $SD_3 = 1,96$ ;  $p < 0,001$ ) poziomie binge-watchingu. Średni poziom pozostałych strategii unikowych był istotnie wyższy dla grupy o wysokim poziomie binge-watchingu (*Zaprzestanie działań*:  $M = 3,52$ ;  $SD = 2,56$ ; *Poczucie humoru*:  $M = 3,85$ ;  $SD = 3,21$ ; *Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych*:  $M = 1,71$ ;  $SD = 2,26$ ) niż grupy o niskim nasileniu tej zmiennej ( $M_1 = 2,01$ ;  $SD_1 = 2,10$ ;  $p < 0,001$ ;  $M_2 = 3,06$ ;  $SD_2 = 2,76$ ;  $p < 0,05$ ;  $M_3 = 0,89$ ;  $SD_3 = 1,84$ ;  $p < 0,001$ ).

### 5.3.5. Analiza modelu strukturalnego

Początkowy dobór poszczególnych zmiennych do estymowanego modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań psychologicznych binge-watchingu był zdeterminowany uzyskanymi wynikami z przeprowadzonych analiz korelacji, regresji, mediacji i wariacji. W rezultacie w pierwszym kroku zdecydowano się na wyeliminowanie z pierwotnie skonstruowanego modelu zmiennych: *Eksploracja ruminacyjna*, *Spostrzegane wsparcie społeczne*, *Negatywny afekt* oraz trzech strategii unikowego radzenia sobie ze stresem: *Akceptacja*, *Poczucie humoru* i *Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych*.

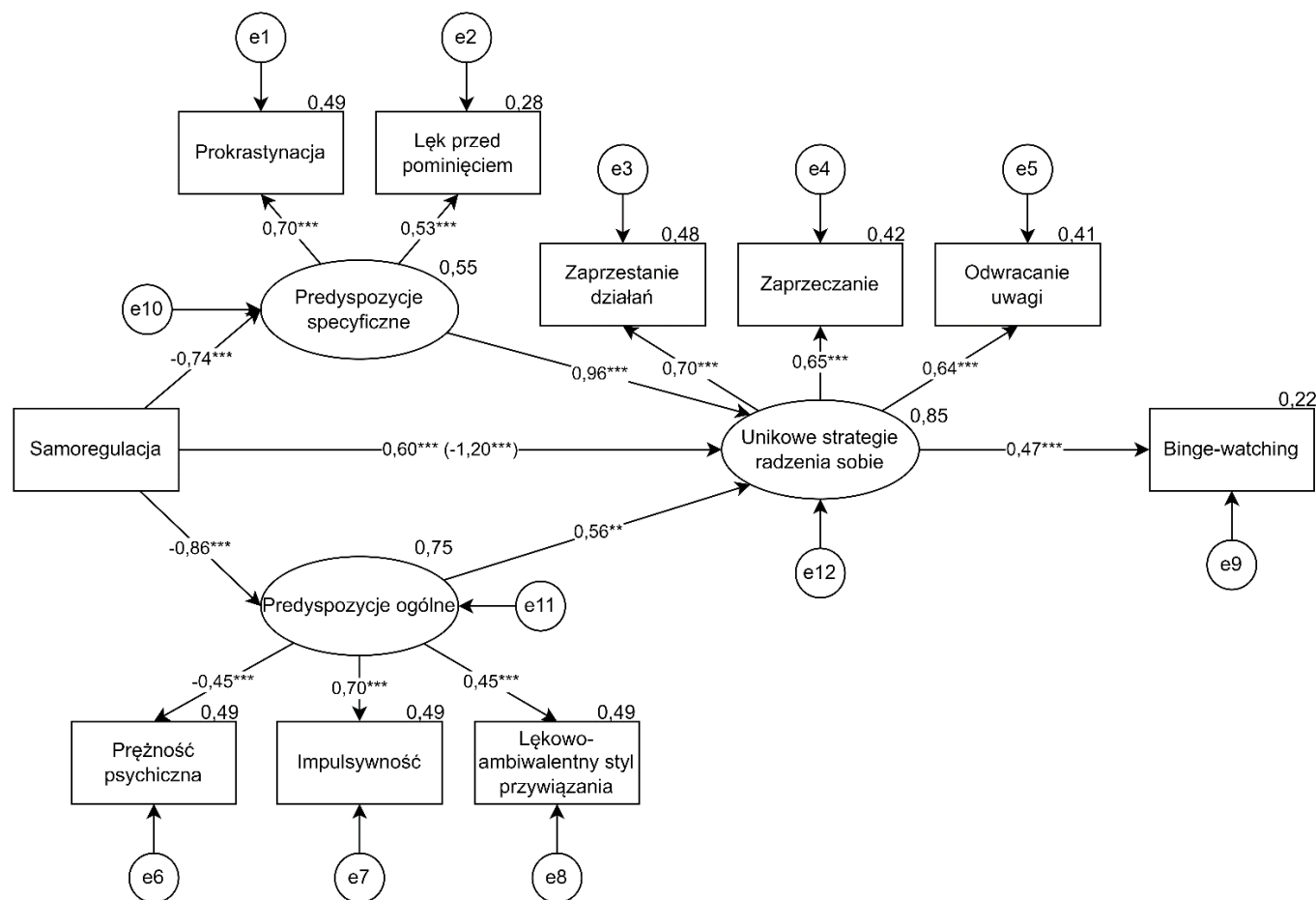
Kolejne etapy dopasowania modelu strukturalnego do danych polegały na przeprowadzaniu iteracji analizowanych modeli z włączaniem poszczególnych zmiennych z wykorzystaniem 5000 powtórzeń metodą samowsporną. Ze względu na brak spełnienia kryterium wielowymiarowego rozkładu normalnego poprzez otrzymanie wartości kurtozy wyższej niż 5 (Bentler, 2005) dla całego modelu strukturalnego (Kurtoza = 6,48;  $SE = 5,53$ ) zdecydowano się na przeprowadzenie dalszych analiz umożliwiających skonstruowanie modelu (rysunek 12) metodą estymacji asymptotycznie wolną od rozkładu.

Standaryzowane wartości współczynników regresji efektów bezpośrednich dla pierwotnego modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu wskazywały na brak efektu współliniowości predyktorów, ponieważ nie przekraczały wartości od -1 do 1 (Deegan, 1978). Wartości wszystkich współczynników ścieżkowych okazały się istotne statystycznie ( $p < 0,01$ ), w rezultacie nie wskazywały na brak podstaw do odrzucenia hipotez zerowych o nieistotności poszczególnych parametrów. Ponadto w modelu nie zidentyfikowano ujemnych wariancji, które mogłyby stanowić przyczynę zmiany jego specyfikacji (Bedyńska i Książek, 2012).

W estymowanym modelu wyższy poziom samoregulacji wyjaśniał niższy poziom predyspozycji specyficznych ( $\beta = -0,74$ ;  $p < 0,001$ ) i ogólnych ( $\beta = -0,86$ ;  $p < 0,001$ ) oraz wyższy poziom wybranych unikowych strategii radzenia sobie ze stresem ( $\beta = 0,60$ ;  $p < 0,01$ ). Natomiast wyższe nasilenie unikowych strategii radzenia sobie wyjaśniało wyższy poziom binge-watchingu ( $\beta = 0,47$ ;  $p < 0,001$ ). Na podstawie analizy otrzymanych standaryzowanych bezwzględnych wartości regresji części pomiarowej można stwierdzić, iż predyspozycje specyficzne były objaśniane najsilniej przez odpowiednio prokrastynację ( $\beta = 0,70$ ;  $p < 0,001$ ) i lęk przed pominięciem ( $\beta = 0,53$ ;  $p < 0,001$ ), które wyjaśniały około 55% wariancji tej zmiennej latentnej ( $R^2 = 0,55$ ). Predyspozycje ogólne były objaśniane ( $R^2 = 0,75$ ) przez impulsywność ( $\beta = 0,70$ ;  $p < 0,001$ ), lękowo-ambiwalentny styl przywiązania ( $\beta = 0,45$ ;  $p < 0,001$ ) oraz prężność psychiczną ( $\beta = -0,45$ ;  $p < 0,001$ ), natomiast unikowe strategie radzenia sobie ze stresem ( $R^2 = 0,85$ ) przez zaprzestanie działań ( $\beta = 0,70$ ;  $p < 0,001$ ), zaprzeczanie ( $\beta = 0,65$ ;  $p < 0,001$ ) i odwracanie uwagi ( $\beta = 0,64$ ;  $p < 0,001$ ). Analiza macierzy statystyk testów istotności różnic dotyczących współczynników ścieżkowych dla poszczególnych zmiennych ukrytych nie wykazała istotnych różnic ( $< 2,00$ ) w nasileniu wskaźników predyspozycji specyficznych, predyspozycji ogólnych oraz unikowych strategii radzenia sobie ze stresem.

## Rysunek 12

Wyniki estymacji pierwotnego modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu (wartości standaryzowane)



\*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Uzyskana standaryzowana wartość współczynnika regresji dla pośredniego efektu samoregulacji na strategię radzenia sobie ze stresem poprzez nasilenie predyspozycji specyficznych i ogólnych ( $\beta = -1,20$ ;  $p < 0,001$ ) przekroczyła wartość bezwzględną 1, co może świadczyć o zjawisku współliniowości i konieczności modyfikacji modelu (Kline, 1998). Wygenerowana macierz indeksów modyfikacji nie wykazała możliwości uwzględnienia dodatkowych ścieżek kowariancji między składnikami losowymi zmiennych stanowiących wskaźniki jednej zmiennej latentnej, a uzyskane wartości wybranych indeksów dopasowania modelu (tabela 21) potwierdziły niezadowalającą ocenę jego jakości, tym samym przyczyniając się do konieczności wprowadzenia zmian jego specyfikacji. Otrzymana wartość współczynnika korelacji wielokrotnej ( $R^2 = 0,22$ ) wskazuje na to, iż model wyjaśniał ponad 22% wariacji binge-watchingu.

### Tabela 21

*Otrzymane wartości wybranych indeksów dopasowania analizowanego modelu strukturalnego*

| $\chi^2/df$ | N  | RMSEA | RMR  | CFI  | GFI  | AGFI | TLI  | IFI  | AIC    | BIC    |
|-------------|----|-------|------|------|------|------|------|------|--------|--------|
| 11,27       | 90 | 0,12  | 8,02 | 0,85 | 0,91 | 0,84 | 0,78 | 0,85 | 397,45 | 506,67 |

*Adnotacja.*  $\chi^2/df$  = wartość testu niezależności podzielona przez liczbę stopni swobody; N = współczynnik N Hoeltera; RMSEA = średniokwadratowy pierwiastek błędu aproksymacji; RMR = pierwiastek średniego kwadratu reszt modelu; CFI = porównawczy indeks dopasowania; GFI = współczynnik wyjaśnionej wariacji przez model ścieżkowy; AGFI = skorygowany współczynnik wyjaśnionej wariacji przez model ścieżkowy; TLI = kryterium Tuckera-Lewisa; IFI = przyrostowy wskaźnik dopasowania; AIC = kryterium Akaikego; BIC = kryterium Bayesa-Schwartzta.

Ze względu na brak konsensusu dotyczącego wyboru poszczególnych wskaźników dobroci dopasowania w celu estymacji oceny jakości modelu strukturalnego (Fan i in., 2016; Garson, 2015; Hu i Bentler, 1998; Kline, 1998) zdecydowano się na wybór kilku indeksów dopasowania modelu do danych, przyrostowych indeksów dopasowania oraz kryteriów informacyjnych, które są wykorzystywane przy analizie modeli zagnieżdżonych i niezagnieżdżonych (Bedyńska i Książek, 2012). Decyzja ta została umotywowana zwiększeniem poziomu szczegółowości oceny szacowanego modelu, wbrew powszechnym założeniom teoretycznym dotyczącym estymacji modeli strukturalnych (Garson, 2015; Schermelleh-Engel i in., 2003).

Otrzymana wartość ogólnego testu dopasowania  $\chi^2$  (CMIN) podzielona przez liczbę stopni swobody ( $\chi^2/df = 11,27$ ) przekraczająca akceptowalne wartości 5 (Wheaton i in., 1977) i 10 (Bedyńska i Książek, 2012; Hu i Bentler, 1999), wskazuje na przyjęcie hipotezy dotyczącej braku równości teoretycznej macierzy wariancji-kowariancji oszacowanego modelu do macierzy wariancji-kowariancji z próby. Wartość współczynnika Hoeltera ( $N = 90$ ) niższa niż 200 wskazuje na to, iż powyższe niedopasowanie modelu do danych nie jest zależne od wielkości próby (Garson, 2015; Konarski, 2009). Natomiast Thomas Wan (2002) i David Garson (2015) podkreślają możliwość akceptacji statystyki  $N$  Hoeltera mieszczącej się w przedziale między 75 a 200. Zgodnie z założeniami wybranych teoretyków i badaczy (Byrne, 2013; Garson, 2015; Karagöz, 2021; Schermelleh-Engel i in., 2003; Schumacker i Lomax, 2004), brak możliwości przyjęcia zadowalającego poziomu dopasowania szacowanego modelu do danych jest wspierany przez uzyskane wartości średniokwadratowego pierwiastka błędu aproksymacji (RMSEA = 0,12) oraz pierwiastka średniego kwadratu reszt modelu (RMR = 8,02).

Większość z zastosowanych przyrostowych indeksów dopasowania (CFI = 0,85; AGFI = 0,84; TLI = 0,78; IFI = 0,85) nie przekroczyły akceptowalnej wartości granicznej 0,9 (Hu i Bentler, 1999; Schumacker i Lomax, 2004; Schreiber i in., 2006; Tabachnick i in., 2013). Wyjątek stanowił nieskorygowany współczynnik wyjaśnionej wariancji ( $GFI = 0,91$ ), który wskazuje na to, iż estymowany model wyjaśniał około 91% zmienności empirycznej macierzy wariancji-kowariancji. Jednak relatywnie wysoka wartość powyższej statystyki może wynikać bezpośrednio z liczby parametrów zawartych w modelu strukturalnym (Bedyńska i Książek, 2012).

Ze względu na to, iż rezultat akceptacji bądź odrzucenia szacowanego modelu strukturalnego jest zdeterminowany przez uzyskane wartości wybranych testów dopasowania modelu, bez względu na otrzymane istotne statystycznie współczynniki ścieżkowe pomiędzy poszczególnymi parametrami (Garson, 2015), przeprowadzono procedurę zmiany specyfikacji modelu z uwzględnieniem jego pierwotnych założeń teoretycznych.

W pierwszym etapie modyfikowania modelu, oszacowano wartości współczynników korelacji między poszczególnymi wskaźnikami zmiennych latentnych – predyspozycji specyficznych i predyspozycji ogólnych (tabela 22).

**Tabela 22**

*Wartości współczynników korelacji  $r$  Pearsona dla wskaźników predyspozycji specyficznych i ogólnych*

|                              | (1)      | (2)      | (3)      | (4)      | (5) |
|------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----|
| (1) Lęk przed pominięciem    | 1        | -        | -        | -        | -   |
| (2) Prokrastynacja           | 0,37***  | 1        | -        | -        | -   |
| (3) Prężność psychiczna      | -0,25*** | -0,39*** | 1        | -        | -   |
| (4) Impulsywność             | 0,31***  | 0,50***  | -0,25*** | 1        | -   |
| (5) Styl lękowo-ambiwalentny | 0,46***  | 0,35***  | -0,32*** | -0,33*** | 1   |

\*\*\*  $p < 0,001$ .

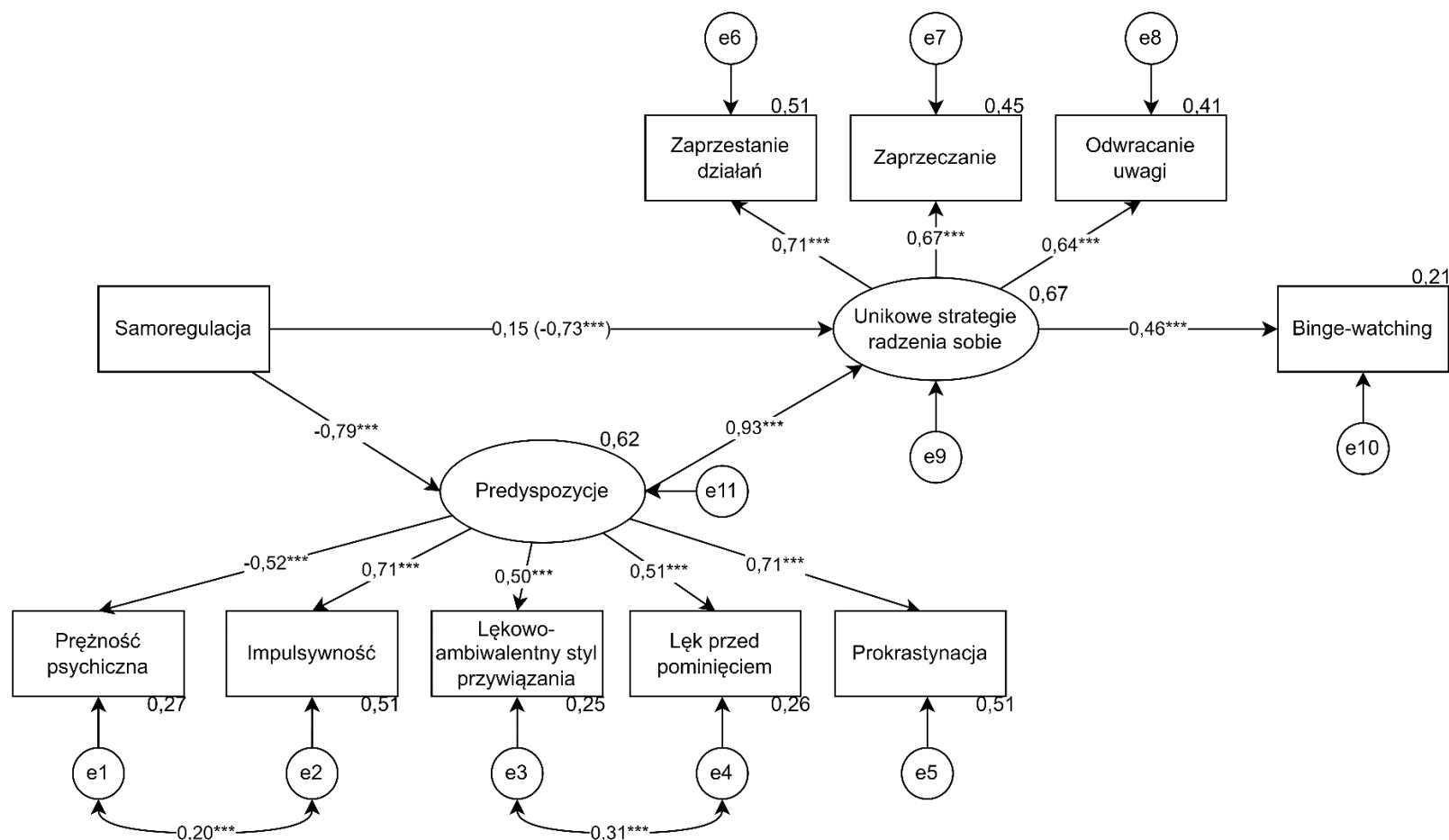
Otrzymane rezultaty wskazują na istotne statystycznie ( $p < 0,001$ ) współczynniki korelacji między wszystkimi analizowanymi zmiennymi. Między zmiennymi przynależącymi do tej samej zmiennej ukrytej zaobserwowano niższe wartości współczynników  $r$  Pearsona niż między parami zmiennych, będących wskaźnikami dwóch różnych zmiennych nieobserwowalnych. Przykładem jest uzyskana wartość współczynnika między lękiem przed pominięciem a prokrastynacją ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,001$ ), które były wskaźnikami predyspozycji specyficznych, oraz lękiem przed pominięciem a stylem lękowo-ambiwalentnym ( $r = 0,46$ ;  $p < 0,001$ ) i prokrastynacją a impulsywnością ( $r = 0,50$ ;  $p < 0,001$ ).

Powyższe wyniki mogą wskazywać na błędne dopasowanie zmiennych do modelu pomiarowego dyspozycji. Ponadto uzyskano silną kowariancję między obiema zmiennymi nieobserwowalnymi ( $cov = -0,99$ ) wraz z niezerowymi kowariancjami między składnikami losowymi prokrastynacji i impulsywności oraz lęku przed pominięciem i stylu lękowo-ambiwalentnego. W rezultacie zdecydowano się na przededefiniowanie obu zmiennych latentnych, którym przypisano postać jednowymiarową – *Predyspozycji*.



### Rysunek 13

Wyniki estymacji ostatecznego modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu (wartości standaryzowane)



\*\*\*  $p < 0,001$ .

Na podstawie otrzymanych wartości macierzy indeksów modyfikacji ostatecznego modelu strukturalnego (rysunek 13) uwzględniono dodatkowe ścieżki kowariancji między składnikami losowymi prężności psychicznej i impulsywności ( $cov = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ) oraz lęku przed pominięciem i lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania ( $cov = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ), w celu wykazania satysfakcjonujących wartości wybranych wskaźników dopasowania modelu teoretycznego do danych.

Analiza standaryzowanych wartości bezpośrednich współczynników ścieżkowych estymowanego modelu strukturalnego wykazała, iż samoregulacja nie jest istotnie statystycznie związana z nasileniem unikowych strategii radzenia sobie ze stresem ( $\beta = 0,15$ ;  $p > 0,05$ ). Wysoki poziom samoregulacji wyjaśniał niższy poziom predyspozycji ( $\beta = -0,79$ ;  $p < 0,001$ ), które w sposób bezpośredni intensyfikowały stopień unikowych strategii radzenia sobie ( $\beta = 0,93$ ;  $p < 0,001$ ). Natomiast wyższy poziom unikowych strategii radzenia sobie wyjaśnia wyższe nasilenie binge-watchingu ( $\beta = 0,46$ ;  $p < 0,001$ ). Ponadto wszystkie zoperacjonalizowane wskaźniki zmiennej latentnej *Predyspozycje* były istotne statystycznie ( $p < 0,001$ ). Pod względem siły uzyskanych związków, wyższy poziom predyspozycji był wyjaśniany odpowiednio przez wyższy poziom prokrastynacji ( $\beta = 0,71$ ;  $p < 0,001$ ), impulsywności ( $\beta = 0,71$ ;  $p < 0,001$ ), lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania ( $\beta = 0,50$ ;  $p < 0,001$ ) i lęku przed pominięciem ( $\beta = 0,51$ ;  $p < 0,001$ ) oraz niższy poziom prężności psychicznej ( $\beta = -0,52$ ;  $p < 0,001$ ). Natomiast unikowy styl radzenia sobie był wyjaśniany przez strategie zaprzestania działań ( $\beta = 0,71$ ;  $p < 0,001$ ), zaprzeczania ( $\beta = 0,67$ ;  $p < 0,001$ ) oraz odwracania uwagi ( $\beta = 0,64$ ;  $p < 0,001$ ). Analizowany model wyjaśniał 62% zmienności wariacji predyspozycji ( $R^2 = 0,62$ ), 67% zmienności wariacji unikowych strategii radzenia sobie ( $R^2 = 0,67$ ) oraz 21% zmienności wariacji zmiennej wyjaśnianej w postaci binge-watchingu ( $R^2 = 0,21$ ).

Uwzględniając wartości efektów pośrednich i całkowitych, predyspozycje stanowiły istotną statystycznie zmienną pośredniczącą w relacji między samoregulacją a unikowymi strategiami radzenia sobie ( $\beta = -0,73$ ;  $p < 0,001$ ). Innymi słowy, przy uwzględnieniu predyspozycji, wyższy poziom samoregulacji wyjaśniał niższy poziom unikowych strategii radzenia sobie ze stresem. Ze względu na uzyskanie istotnych statystycznie ( $p < 0,001$ ) współczynników ścieżkowych między samoregulacją a predyspozycjami ( $\beta = -0,79$ ;  $p < 0,001$ ) oraz predyspozycjami a unikowymi strategiami radzenia sobie ( $\beta = 0,93$ ;  $p < 0,001$ ) powyższy efekt pośredni obrazuje zjawisko klasycznej supresji (Cohen i Cohen, 1975; za: Cichocka i Bilewicz, 2010).

Ponadto otrzymano istotną statystycznie i ujemną standaryzowaną wartość współczynnika regresji dla całkowitego efektu samoregulacji na binge-watching ( $\beta = -0,27; p < 0,001$ ). Powyższe wyniki wskazują na to, iż wyższy poziom samoregulacji z uwzględnieniem nasilenia predyspozycji oraz unikowych strategii radzenia sobie, wyjaśnia niższy poziom binge-watchingu.

Analiza macierzy statystyk testów istotności różnic dotyczących współczynników ścieżkowych dla zmiennych ukrytych nie wykazała istotnych różnic ( $< 2,00$ ) w nasileniu wskaźników predyspozycji oraz unikowych strategii radzenia sobie ze stresem.

Szacowany model okazał się dobrze dopasowany do danych, o czym świadczą wartości otrzymanych współczynników wskaźników dopasowania (tabela 23).

### Tabela 23

*Otrzymane wartości wybranych indeksów dopasowania analizowanego modelu strukturalnego*

| $\chi^2/df$ | N   | RMSEA | RMR  | CFI  | GFI  | AGFI | TLI  | IFI  | AIC    | BIC    |
|-------------|-----|-------|------|------|------|------|------|------|--------|--------|
| 5,15        | 229 | 0,07  | 2,70 | 0,94 | 0,96 | 0,92 | 0,91 | 0,94 | 207,63 | 316,85 |

*Adnotacja.*  $\chi^2/df$  = wartość testu niezależności podzielona przez liczbę stopni swobody;

N = współczynnik N Hoeltera; RMSEA = średniokwadratowy pierwiastek błędu aproksymacji; RMR = pierwiastek średniego kwadratu reszt modelu; CFI = porównawczy indeks dopasowania; GFI = współczynnik wyjaśnionej wariancji przez model ścieżkowy; AGFI = skorygowany współczynnik wyjaśnionej wariancji przez model ścieżkowy; TLI = kryterium Tuckera-Lewisa; IFI = przyrostowy wskaźnik dopasowania; AIC = kryterium Akaikego; BIC = kryterium Bayesa-Schwartz.

Otrzymana wartość statystyki testowej  $\chi^2/df$  równa 5,15 świadczy o dobrym dopasowaniu modelu równań strukturalnych do danych (Wheaton i in., 1977) i nieznacznie przewyższa graniczną wartość 5 (Ertas i in., 2022; Marsh i Hocevar, 1985). Wynik ten może być bezpośrednio związany z wielkością próby, o czym świadczy uzyskany współczynnik N Hoeltera ( $N = 229$ ) przekraczający wartość 200 (Garson, 2015). Ponadto wartości miar dopasowania do populacyjnej macierzy wariancji-kowariancji (RMSEA = 0,07; RMR = 2,70) potwierdzają zadowalające dopasowanie estymowanego modelu do danych (Bedyńska i Książek, 2012; Schermelleh-Engel i in., 2003). Wskaźnikami wysokiego stopnia dobroci dopasowania szacowanego modelu strukturalnego są również otrzymane wartości wszystkich statystyk

przyrostowych indeksów dopasowania (CFI = 0,94; GFI = 0,96; AGFI = 0,92; TLI = 0,91; IFI = 0,94) przekraczające graniczne wartości 0,9 (Hu i Bentler, 1999; Schumacker i Lomax, 2004; Schreiber i in., 2006; Tabachnick i in., 2013). Skorygowany współczynnik AGFI świadczy o tym, iż powyższy model wyjaśnia około 92% zmienności empirycznej macierzy wariancji-kowariancji (AGFI = 0,92). Ponadto uzyskane wartości dodatkowych kryteriów informacyjne w postaci bayesowskiego kryterium Schwarzta (BIC = 207,63) oraz kryterium Akaikego (AIC = 316,85), które uzyskały niższe wartości niż pierwotnie estymowany model, potwierdzają większą jakość ostatecznego modelu strukturalnego względem poprzedniego, potwierdzając zasadność wprowadzonych modyfikacji (Aho i in., 2014; Chakrabarti i Gosh, 2011).

#### 5.4. Otrzymane rezultaty weryfikacji hipotez badawczych

Wyniki przeprowadzonych analiz statystycznych wspierają 14 z 22 hipotez głównych oraz 28 z 41 hipotez szczegółowych. Ponadto uzyskane wyniki umożliwiają częściowe potwierdzenie sześciu hipotez głównych oraz siedmiu hipotez szczegółowych. Ponadto otrzymane wartości poszczególnych analiz wskazują na niemożność odrzucenia hipotez zerowych całkowitej liczby ośmiu hipotez badawczych (tabela 24).

**Tabela 24**

*Wyniki empirycznej weryfikacji hipotez badawczych*

| Hipoteza  | Wynik weryfikacji      | Wskaźnik                    |
|---|------------------------|-----------------------------|
| H1: Wielkość miejsca zamieszkania koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Niepotwierdzona        | $r = -0,02$ ;<br>$p > 0,05$ |
| H2: Liczba używanych serwisów VOD koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Potwierdzona           | $r = 0,10$ ;<br>$p < 0,01$  |
| H3: Deklarowana liczba oglądanych odcinków serialu podczas jednego seansu koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu. | Potwierdzona           | $r = 0,31$ ;<br>$p < 0,001$ |
| H4: Wybrane wymiary tożsamości korelują z poziomem binge-watchingu.   | Częściowo potwierdzona |                             |
| H4.1. Nasilenie podjęcia zobowiązania koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                                     | Potwierdzona           | $r = -0,14$ ;<br>$p < 0,01$ |
| H4.2. Nasilenie eksploracji wszerek koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                                       | Niepotwierdzona        | $r = 0,04$ ;<br>$p > 0,05$  |
| H4.3. Nasilenie eksploracji ruminacyjnej koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                                  | Potwierdzona           | $r = 0,19$ ;<br>$p < 0,01$  |
| H5: Lęk przed pominięciem koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Potwierdzona           | $r = 0,32$ ;<br>$p < 0,001$ |

| Hipoteza  | Wynik weryfikacji | Wskaźnik                    |
|---|-------------------|-----------------------------|
| H6: Prokrastynacja koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                                    | Potwierdzona      | $r = 0,35;$<br>$p < 0,001$  |
| H6.1. Decyzyjny aspekt prokrastynacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                 | Potwierdzona      | $r = 0,27;$<br>$p < 0,001$  |
| H6.2. Behawioralny aspekt prokrastynacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.              | Potwierdzona      | $r = 0,35;$<br>$p < 0,001$  |
| H6.3. Nieadaptacyjny aspekt prokrastynacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.            | Potwierdzona      | $r = 0,21;$<br>$p < 0,001$  |
| H7: Prężność psychiczna koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                               | Potwierdzona      | $r = -0,18;$<br>$p < 0,01$  |
| H7.1. Nasilenie kompetencji osobistych koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                | Potwierdzona      | $r = -0,18;$<br>$p < 0,01$  |
| H8: Impulsywność koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                                      | Potwierdzona      | $r = 0,20;$<br>$p < 0,001$  |
| H8.1. Popędliwość koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                                     | Potwierdzona      | $r = 0,25;$<br>$p < 0,001$  |
| H8.2. Brak premedytacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                               | Potwierdzona      | $r = 0,14;$<br>$p < 0,01$   |
| H9: Spostrzegane wsparcie społeczne koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                   | Potwierdzona      | $r = -0,08;$<br>$p < 0,05$  |
| H9.1. Spostrzegane wsparcie rodziny koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                   | Niepotwierdzona   | $r = -0,02;$<br>$p > 0,05$  |
| H9.2. Spostrzegane wsparcie osoby znaczącej koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.           | Potwierdzona      | $r = -0,14;$<br>$p < 0,01$  |
| H10: Wybrane style przywiązaniowe korelują z poziomem binge-watchingu.                                | Potwierdzona      | $p < 0,001$                 |
| H10.1. Bezpieczny styl przywiązania koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                   | Potwierdzona      | $r = -0,20;$<br>$p < 0,001$ |
| H10.2. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.          | Potwierdzona      | $r = 0,22;$<br>$p < 0,001$  |
| H11: Samoregulacja koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                                    | Potwierdzona      | $r = -0,26;$<br>$p < 0,001$ |
| H11.1. Wymiar emocjonalny samoregulacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.               | Potwierdzona      | $r = -0,22;$<br>$p < 0,001$ |
| H11.2. Wymiar behawioralny samoregulacji koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.              | Potwierdzona      | $r = -0,21;$<br>$p < 0,001$ |
| H12: Nasilenie doświadczanych uczuć koreluje z poziomem binge-watchingu.                              | Potwierdzona      | $p < 0,01$                  |
| H12.1. Doświadczanie uczuć negatywnych koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.                | Potwierdzona      | $r = 0,18;$<br>$p < 0,01$   |
| H12.2. Doświadczanie uczuć pozytywnych koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                | Potwierdzona      | $r = -0,11;$<br>$p < 0,01$  |
| H12.3. Poziom bilansu afektywnego koreluje negatywnie z poziomem binge-watchingu.                     | Potwierdzona      | $r = -0,17;$<br>$p < 0,001$ |
| H13: Wybrane strategie stylu unikowego radzenia sobie ze stresem korelują z poziomem binge-watchingu. | Potwierdzona      | $p < 0,05$                  |

| Hipoteza  | Wynik weryfikacji      | Wskaźnik  |
|---|------------------------|---|
| H13.1. Zaprzeczanie koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Potwierdzona           | $r = 0,26$ ;<br>$p < 0,001$   |
| H13.2. Zaprzestanie działań koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Potwierdzona           | $r = 0,26$ ;<br>$p < 0,001$   |
| H13.3. Akceptacja koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Potwierdzona           | $r = 0,08$ ;<br>$p < 0,05$  |
| H13.4. Poczucie humoru koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.  | Potwierdzona           | $r = 0,13$ ;<br>$p < 0,01$  |
| H13.5. Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.  | Potwierdzona           | $r = 0,15$ ;<br>$p < 0,01$  |
| H13.6. Odwracanie uwagi koreluje pozytywnie z poziomem binge-watchingu.   | Potwierdzona           | $r = 0,42$ ;<br>$p < 0,001$   |
| H14: Im wyższy poziom eksploracji ruminacyjnej, lęku przed pominięciem oraz prokrastynacji, tym wyższy poziom binge-watchingu.  | Częściowo potwierdzona | Prokrastynacja:<br>$\beta = 0,27$ ;<br>$p < 0,001$<br>Lęk przed pominięciem:<br>$\beta = 0,22$ ;<br>$p < 0,001$<br>Styl lękowo-ambiwalentny:<br>$\beta = 0,15$ ;<br>$p < 0,001$ |
| H15: Im wyższy poziom impulsywności i lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania oraz niższy poziom prężności psychicznej i spostrzeganego wsparcia społecznego, tym wyższy poziom binge-watchingu. | Częściowo potwierdzona | Impulsywność:<br>$\beta = 0,12$ ;<br>$p < 0,01$<br>Prężność psychiczna:<br>$\beta = -0,10$ ;<br>$p < 0,05$  |
| H16: Nastrój jest zmienną pośredniczącą w związku samoregulacji i binge-watchingu.  | Niepotwierdzona        | <i>Indirect</i> = -0,05;<br>95% <i>CI</i> [-0,11; 0,02]   |
| H16.1: Doświadczanie pozytywnych uczuć jest mediatorem związku samoregulacji i binge-watchingu.   | Niepotwierdzona        | <i>Indirect</i> = -0,01;<br>95% <i>CI</i> [-0,06; 0,03]   |
| H16.2: Doświadczanie negatywnych uczuć jest supresorem związku samoregulacji i binge-watchingu.   | Niepotwierdzona        | <i>Indirect</i> = -0,06;<br>95% <i>CI</i> [-0,12; 0,01]   |
| H17: Styl unikowy radzenia sobie ze stresem jest supresorem związku samoregulacji i binge-watchingu.  | Potwierdzona           | <i>Indirect</i> = -0,17;<br>95% <i>CI</i> [-0,23; -0,12]  |
| H18: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem wybranych predyspozycji specyficznych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                           | Częściowo potwierdzona |   |
| H18.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem  | Częściowo potwierdzona | $M_{\text{wysoki}} = 15,19$ ;<br>$SD_{\text{wysoki}} = 5,12$ ;<br>$M_{\text{niski}} = 12,10$ ;  |

| Hipoteza   | Wynik weryfikacji      | Wskaźnik  |
|--|------------------------|---|
| eksploracji ruminacyjnej niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.  |                        | $SD_{\text{niski}} = 5,31;$<br>$p < 0,001$  |
| H18.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem lęku przed pominięciem niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                   | Potwierdzona           | $F(2,703) = 30,86;$<br>$p < 0,001$  |
| H18.3. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem prokrastynacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                           | Potwierdzona           | $F(2,703) = 36,14;$<br>$p < 0,001$  |
| H19: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu różnią się poziomem wybranych predyspozycji ogólnych od osób o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                      | Częściowo potwierdzona |   |
| H19.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem impulsywności niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                            | Częściowo potwierdzona | $M_{\text{wysoki}} = 56,54;$<br>$SD_{\text{wysoki}} = 8,45;$<br>$M_{\text{niski}} = 61,03;$<br>$SD_{\text{niski}} = 9,15;$<br>$p < 0,001$ |
| H19.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem lękowo-ambivalentnego stylu przywiązania niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu. | Potwierdzona           | $F(2,703) = 15,78;$<br>$p < 0,001$  |
| H19.3. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.      | Niepotwierdzona        | $F(2,703) = 2,52;$<br>$p > 0,05$  |
| H19.4. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższym poziomem prężności psychicznej niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                    | Potwierdzona           | $F(2,703) = 9,37;$<br>$p < 0,001$   |
| H20: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem samoregulacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                              | Potwierdzona           | $F(2,703) = 23,26;$<br>$p < 0,001$  |
| H21: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższym poziomem bilansu afektywnego niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                        | Częściowo potwierdzona | $M_{\text{wysoki}} = -5,83;$<br>$SD_{\text{wysoki}} = 7,55;$<br>$M_{\text{niski}} = -8,99;$<br>$SD_{\text{niski}} = 7,22;$<br>$p < 0,001$ |
| H21.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się niższą częstotliwością doświadczanych uczuć pozytywnych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.   | Częściowo potwierdzona | $M_{\text{wysoki}} = 22,31;$<br>$SD_{\text{wysoki}} = 4,34;$<br>$M_{\text{niski}} = 23,52;$<br>$SD_{\text{niski}} = 4,10;$<br>$p < 0,05$  |
| H21.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższą częstotliwością doświadczanych uczuć negatywnych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.   | Częściowo potwierdzona | $M_{\text{wysoki}} = 16,48;$<br>$SD_{\text{wysoki}} = 4,59;$<br>$M_{\text{niski}} = 14,53;$<br>$SD_{\text{niski}} = 4,40;$                |

| Hipoteza  | Wynik weryfikacji      | Wskaźnik  |
|---|------------------------|---|
|   |                        | $p < 0,001$   |
| H22: Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem strategii stylu unikowego radzenia sobie ze stresem niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.     | Potwierdzona           | $F(2,703) = 40,26;$<br>$p < 0,001$  |
| H22.1. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem zaprzeczania niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.  | Potwierdzona           | $F(2,703) = 22,62;$<br>$p < 0,001$  |
| H22.2. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem zaprzestania działań niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                                  | Częściowo potwierdzona | $M_{wysoki} = 3,52;$<br>$SD_{wysoki} = 2,56;$<br>$M_{niski} = 2,01;$<br>$SD_{niski} = 2,10;$<br>$p < 0,001$ |
| H22.3. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem akceptacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.  | Niepotwierdzona        | $F(2,703) = 1,15;$<br>$p > 0,05$  |
| H22.4. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem poczucia humoru niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                                       | Częściowo potwierdzona | $M_{wysoki} = 3,85;$<br>$SD_{wysoki} = 3,21;$<br>$M_{niski} = 3,06;$<br>$SD_{niski} = 2,76;$<br>$p < 0,05$  |
| H22.5. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu. | Częściowo potwierdzona | $M_{wysoki} = 1,71;$<br>$SD_{wysoki} = 2,26;$<br>$M_{niski} = 0,89;$<br>$SD_{niski} = 1,84;$<br>$p < 0,001$ |
| H22.6. Osoby o wysokim poziomie binge-watchingu cechują się wyższym poziomem odwracania uwagi niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu.                                      | Potwierdzona           | $F(2,703) = 63,72;$<br>$p < 0,001$  |

Szczegółowe rozpatrzenie rezultatów analiz wskazuje na to, iż otrzymane wyniki wspierają hipotezy dotyczące demograficznych (H2, H3) i psychologicznych (H4-H13) korelatów binge-watchingu, zoperacjonalizowanych predyspozycji specyficznych (H14) i głównych (H15) tego zjawiska, pośredniczącej roli unikowego stylu radzenia sobie ze stresem relacji samoregulacji i binge-watchingu (H17) oraz różnic wybranych poziomów zmiennych psychologicznych między osobami o niskim, średnim i wysokim nasileniu binge-watchingu (H18-H22). Ponadto na podstawie przeprowadzonego modelowania strukturalnego można wskazać na pozytywny stopień empirycznej weryfikacji szacowanego modelu wybranych uwarunkowań binge-watchingu w perspektywie psychopatologii rozwojowej.



## **Rozdział 6.**

### **Dyskusja wyników i wnioski**

Otrzymane rezultaty analiz statystycznych wspierają dotychczasowe założenia teoretyczne i wnioski empiryczne oraz dostarczają nowych informacji dotyczących charakterystyki zjawiska binge-watchingu. Dalsza próba wyjaśnienia uzyskanych wyników przyczyni się do realizacji sformułowanych celów badawczych związanych z holistycznym opisem binge-watchingu w ramach opisanych założeń psychologii mediów i psychologii uzależnień. Ponadto niniejsza dysertacja umożliwia określenie profilu grupy osób cechujących się relatywnie wysokim nasileniem binge-watchingu rozpatrywanym w perspektywie problemowego korzystania z mediów wśród młodych dorosłych.

Opis uzyskanych rezultatów w kontekście wyników badań nad binge-watchingiem oraz innymi typami uzależnień i zachowań szkodliwych umożliwi całościową realizację funkcji deskryptywnej, eksplanacyjnej i prognostycznej niniejszego badania.

#### **6.1. Uzyskany obraz binge-watchingu w perspektywie dotychczasowych wniosków teoretycznych i empirycznych**

Wyniki niniejszego badania wspierają większość sformułowanych hipotez badawczych dotyczących związków binge-watchingu z wybranymi zmiennymi o charakterze socjodemograficznym i psychologicznym. Analiza otrzymanych rezultatów umożliwi między innymi określenie czynników ochronnych i ryzyka dla zjawiska problemowego oglądania seriali wśród młodych dorosłych.

##### ***6.1.1. Czynniki socjodemograficzne związane z binge-watchingiem***

Pod względem charakterystyki wybranych korelatów socjodemograficznych binge-watchingu w niniejszej dysertacji wykazano, iż nasilenie tego zjawiska jest ujemnie związane z wiekiem osób badanych oraz dodatnio zarówno z liczbą używanych serwisów VOD, jak i deklarowaną liczbą oglądanych odcinków danego serialu jednorazowo. Nie wykazano istotnej statystycznie współzależności nasilenia binge-watchingu z wielkością miejsca zamieszkania osób badanych.

Analiza znaczenia powyższych zmiennych w kontekście dotychczasowych założeń teoretycznych i badań nad binge-watchingiem oraz innymi rodzajami problemowego korzystania z mediów umożliwi próbę wyjaśnienia uzyskanych wyników

niniejszej pracy z perspektywy postrzegania analizowanego zjawiska w formie uzależnienia behawioralnego.

**Wiek.** Pomimo tego, iż większość dotychczasowych badań nad binge-watchingiem została przeprowadzona na populacji młodych dorosłych i studentów (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022; Starosta i Izydorczyk, 2020) ich autorzy wskazują na istotny związek między młodszym wiekiem osób badanych a większym nasileniem ogólnego i problemowego oglądania seriali (Orosz i in., 2016; Rubenking i Bracken, 2018; Shim i Kim, 2018). Osoby z etapu wczesnej dorosłości stanowią największy odsetek użytkowników serwisów VOD, jednak binge-watching dotyczy ogółu populacji do 65 roku życia (Mento i in., 2024).

Wyniki innych badań (Azab, 2022; Parkash, 2023) wyjaśniają różnice w motywacji do oglądania seriali między przedstawicielami różnych pokoleń. Młodsze pokolenia mogą być bardziej zaznajomione z nowymi technologiami i serwisami streamingowymi, natomiast osoby starsze mogą preferować tradycyjne formy mediów, takich jak telewizja czy prasa. Wniosek ten jest zgodny z wynikami badań nad uzależnieniem od korzystania ze smartfonu (van Deursen i in., 2015), według których starsi ludzie spędzają mniej czasu na korzystaniu z urządzeń mobilnych w interakcjach społecznych. Tym samym przedstawiciele średniej i późniejszej dorosłości mogą być w mniejszym stopniu narażeni na nawykowe lub uzależniające zachowania związane z korzystaniem z nowych technologii względem młodszych grup wiekowych. Według Vimala Parkasha (2023) binge-watching w największym stopniu dotyczy osób z pokolenia Z, a więc urodzonych po 1995 roku. Ponadto wykazano, iż wśród grupy osób z pokolenia Y, czyli urodzonych między 1990 a 2000 rokiem, dominują motywacje do binge-watchingu związane z eskapizmem, realizacją potrzeb społecznych i poszukiwaniem informacji, względem pokolenia baby boomers urodzonych po II wojnie światowej, dla których oglądanie seriali jest warunkowane głównie motywami hedonistycznymi (Azab, 2022).

Powyższa perspektywa jest zgodna z założeniami teorii kohort pokoleniowych (Edmunds i Turner, 2005), według której różnorodne wydarzenia historyczne i zmiany społeczne mogą kształtować wartości, postawy i przekonania. W efekcie osoby urodzone w określonym czasie, a więc należące do tego samego pokolenia, będą cechowały się podobnym systemem wartości, którego elementy mogą utrzymywać się w czasie (Jurkiewicz i Brown, 1998). Teoria kohort pokoleniowych odbiega od wyjaśniania kształtowania przekonań w kontekście wieku argumentując, iż zmiany zachodzące

na przestrzeni pokoleń są przede wszystkim wyrazem wydarzeń społecznych, a nie procesów biologicznych (Folta, 2020). Z drugiej strony, przytoczona koncepcja nie wyjaśnia w pełni wykazanego ujemnego związku wieku i nasilenia binge-watchingu w obrębie jednej grupy wiekowej młodych dorosłych.

Uzyskany w niniejszej dysertacji wynik wskazujący na wyższy poziom binge-watchingu wśród osób młodszych ma swoje empiryczne potwierdzenie w innych pierwotnych badaniach nad tym zjawiskiem (Ahmed, 2017; Wheeler, 2015), w szczególności ze względu na społeczny charakter tej aktywności i spędzanie wolnego czasu młodych dorosłych wśród znajomych (Adan i in., 2017). Oglądanie tych samych seriali przez różne osoby może prowadzić do wspólnych doświadczeń i dyskusji oraz wzmacniać relacje z innymi nawet w przypadku braku ich fizycznej obecności. Realizowanie funkcji społecznych poprzez korzystanie z serwisów VOD zostało zaobserwowane podczas pandemii COVID-19 i obowiązujących obostrzeń oraz ogólnego wzrostu izolacji społecznej (Arend i in., 2021). Badacze (Pittman i Sheehan, 2015; Panda i Pandey, 2017; Rubenking i in., 2018; Susanno i in., 2019; Gangadharbatla i in., 2019) podkreślają relacyjny aspekt binge-watchingu w kontekście możliwości wspólnego oglądania, rozmowy o serialach lub identyfikowania się z ich bohaterami.

Kolektywny odbiór treści medialnych może stanowić realizację potrzeb o charakterze społecznym, a młodzi widzowie mogą stać się częścią grupy lub fandomu i poczuć się akceptowani przez rówieśników (Panda i Pandey, 2017; Starosta i in., 2019). Dodatkowo osoby z wczesnej dorosłości względem przedstawicieli starszych grup wiekowych charakteryzują się mniejszą ilością zobowiązań, takich jak pełnoetatowa praca, obowiązki rodzinne czy wychowywanie dzieci (Pelletier i Laska, 2012). Te mniej liczne zobowiązania mogą skutkować większą ilością wolnego czasu, który może być spożytkowany na oglądanie ulubionych seriali oferowanych przez serwisy VOD. Poświęcenie czasu na aktywności związane z korzystaniem z mediów może zmniejszać się wraz z upływem lat. Z czasem mogą również ulegać zmianie priorytety życia społecznego i znaczenie grup rówieśniczych, co również może być związane ze zmniejszeniem ilości czasu poświęcanego na binge-watching.

Wyniki innych badań wskazują na to, iż etapy adolescencji i wczesnej dorosłości są okresami krytycznymi dla wystąpienia i dalszego rozwoju ogółu uzależnień behawioralnych (Derevensky, 2019; Tambelli i in., 2024). W literaturze przedmiotu (Grzegorzewska i Cierpiąłkowska, 2018) podkreśla się, iż wiek jest jednym z głównych

czynników ryzyka w przypadku rozwoju uzależnienia od gier wideo, mediów społecznościowych czy korzystania z urządzeń mobilnych (Menendez-García i in., 2022). Wyniki badań poprzecznych i longitudinalnych wskazują na różnice w motywacji oraz odczuwanych symptomach między poszczególnymi grupami wiekowymi w kontekście nadmiernego zaangażowania w korzystanie z nowych technologii i Internetu (Valero-Solis i in., 2018). Przykładowo uzależnienie od korzystania ze smartfonu wśród dzieci i adolescentów jest głównie motywowane regulacją nastroju i zwiększoną tolerancją, natomiast u osób dorosłych dotyczy objawów konfliktu, odstawienia i nawrotu (Csibi i in., 2021). Ponadto wyniki badań podłużnych (Gentile i in., 2011) wskazują, iż doświadczane w dzieciństwie symptomy uzależnienia od gier wideo zanikają po kilku latach, w szczególności w wyniku rozwoju innych zainteresowań, wzrostu znaczenia relacji rówieśniczych i wsparcia rodzicielskiego (Choo i in., 2010; Rahbein i Baier, 2013). W tej perspektywie problemowe oglądanie seriali przez usługi VOD przez młodych dorosłych może stanowić przeniesienie objawów problemowego korzystania z mediów z wcześniejszych etapów rozwojowych zgodnie z założeniami psychopatologii rozwojowej.

***Korzystanie z serwisów VOD.*** Uzyskany w niniejszej pracy dodatni związek binge-watchingu z liczbą oglądanych odcinków danego serialu oraz liczbą kont w używanych serwisach VOD odpowiada powszechnemu definiowaniu analizowanego zjawiska z uwzględnieniem kryterium czasu bądź liczby epizodów oglądanych podczas jednego seansu (Kisilowska-Szurmińska i in., 2022). Dostęp do różnych serwisów VOD umożliwia większy wybór treści i prawdopodobieństwo znalezienia produkcji, które będą odpowiadały osobistym zainteresowaniom i preferencjom. Ponadto ze względu na praktyczne korzyści związane z oglądaniem treści audiowizualnych i ich funkcją informacyjną, widzowie różnych platform mogą być bardziej skłonni do eksplorowania odmiennych gatunków i serii. Dostęp do kilku serwisów VOD oraz tendencja do oglądania większej liczby odcinków serialu podczas jednego seansu mogą przyczyniać się do większej skłonności do długotrwałego konsumowania treści. W rezultacie powyższe czynniki mogą zwiększać prawdopodobieństwo problemowego binge-watchingu wśród użytkowników serwisów VOD. Ponadto odczuwanie społecznej presji znajomości popularnych produkcji filmowych może skutkować oglądaniem coraz większej liczby różnych seriali w celu uniknięcia poczucia wyobcowania i lęku przed pominięciem (Conlin i in., 2016; Nanda i Banerjee, 2020; Susanno i in., 2019).

Powyższa charakterystyka binge-watchingu zdaje się odpowiadać koncepcjom wyjaśniającym naturę uzależnień z perspektywy współczesnych trendów społeczno-kulturowych. Teoretycy uzależnień behawioralnych (Billieux i in., 2015; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) wskazują, iż dostępność nowych form aktywności powoduje coraz większą potrzebę ich gromadzenia, w szczególności wśród osób z niskim poczuciem własnej wartości i tożsamości. Swoiste wartościowanie poprzez posiadanie może być realizowane bezpośrednio poprzez posiadanie coraz większej ilości różnorodnych dóbr lub przedmiotów o coraz większej wartości, na przykład w sytuacji nałogowego robienia zakupów (Müller i in., 2023).

Z perspektywy korzystania z nowych technologii i Internetu, problemowe i nadmierne gromadzenie w celu kompensacji niskiego poczucia własnej wartości może przyjmować bardziej symboliczną postać na przykład w formie posiadania coraz większej liczby kont w portalach społecznościowych, publikowania i udostępniania różnorodnych treści na swój temat, posiadania coraz większej liczby znajomych, subskrybentów, polubieni lub komentarzy bądź grania w coraz większą liczbę gier wideo. W efekcie oglądanie coraz większej liczby seriali bądź filmów udostępnianych przez serwisy VOD lub korzystanie z większej liczby takich portali może stanowić podstawę zrozumienia motywacji do binge-watchingu wśród osób z problemami w zakresie tożsamości i poczucia własnej wartości oraz wzmacniać tendencję do stosowania zastępczych sposobów radzenia sobie ze stresem (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018).

Sama częstotliwość danej aktywności nie stanowi wyłącznego kryterium diagnostycznego w przypadku uzależnień chemicznych bądź behawioralnych, teoretycy i badacze (Turton i Lingford-Hughes, 2016) wskazują na tendencję do spożywania coraz większych ilości danej substancji psychoaktywnej w celu osiągnięcia pożądanego stanu przyjemności bądź zmniejszenia objawów odstawienia. Sytuacja ta stanowi wyraz objawu zwiększonej tolerancji na przykład wśród osób uzależnionych od alkoholu lub narkotyków (Elvig i in., 2021) i może prowadzić do stopniowej utraty kontroli nad zachowaniem. Z perspektywy problemowych form korzystania z nowych technologii wykazano, iż osoby uzależnione od gier wideo zazwyczaj grają w nie więcej niż inni (Esposito i in., 2020), w szczególności w gry online umożliwiające realizację funkcji socjalizacyjnych i komunikacyjnych (Hyun i in., 2015). Ponadto osoby uzależnione od mediów społecznościowych mają tendencję do korzystania z nich przez coraz większą ilość czasu w ciągu dnia wraz z rozwojem uzależnienia (Razum i in., 2023).

**Wielkość miejsca zamieszkania.** Pomimo potencjalnie bardziej powszechnego dostępu do różnorodnych form rozrywki w większych miastach, który mógłby wyjaśniać mniejszą skłonność do binge-watchingu wśród ich mieszkańców, uzyskane wyniki niniejszego badania nie wspierają takiego założenia. Brak istotnego związku między nasileniem binge-watchingu a wielkością miejsca zamieszkania osób badanych może świadczyć o tym, iż zjawisko to wynika w większym stopniu z indywidualnych predyspozycji, preferencji i motywacji do oglądania seriali niż samej wielkości miejscowości, w której się mieszka. Ze względu na rozpowszechniony dostęp do Internetu i platform streamingowych osoby mieszkające zarówno w dużych miastach, jak i w mniejszych miejscowościach mogą korzystać z podobnej infrastruktury internetowej. Poprzez wysoki stopień cyfryzacji w Polsce oraz rozwój technologii mobilnych i satelitarnych, mieszkanie w mniejszej miejscowości nie jest związane z ograniczonym dostępem do treści, które mogą prowadzić do binge-watchingu.

Współczesny rozwój technologii sprawia, iż dostęp do Internetu oraz posiadanie odpowiednich urządzeń umożliwiających korzystanie z usług VOD stają się coraz mniej zależne od konkretnej lokalizacji. Ponadto sytuacji pandemii COVID-19 i związane z nią ograniczenia wprowadziły zmiany w sposobie życia ludzi na całym świecie, w tym w sposobie konsumpcji mediów (Mehendher i in., 2021). W wyniku obostrzeń niezależnie od miejsca zamieszkania ludzie spędzali więcej czasu w domu niż przed sytuacją pandemii, co mogło w rezultacie zwiększyć skłonność do binge-watchingu i utrzymać tę tendencję w kolejnych latach.

### **6.1.2. Psychospołeczne czynniki ryzyka i ochronne binge-watchingu**

Spośród wyszczególnionych predyspozycji specyficznych stanowiących czynniki motywacyjne do oglądania coraz większej liczby odcinków danego serialu podczas jednego seansu istotnymi statystycznie korelatami okazała się większość wymiarów tożsamościowych zgodnych z założeniami Modelu Podwójnego Cyklu Koena Luyckxa i współpracowników (2006, 2008) oraz lęk przed pominięciem i prokrastynacja.

**Wymiary tożsamości.** Analizując zidentyfikowany na podstawie analiz niniejszej dysertacji związek binge-watchingu z wymiarami poczucia tożsamości, najsilniejszy i ujemny związek uzyskano dla eksploracji ruminacyjnej. Wynik ten wspiera założenie o postrzeganiu binge-watchingu jako formy zaburzenia rozwojowego, który przypuszczalnie wynika z braku pomyślnie zrealizowanego zadania etapu adolescencji. Trwający w dorosłości proces eksploracji ruminacyjnej może być związany

z wcześniejszym stosowaniem nieskutecznych sposobów budowania własnej tożsamości, brakiem odpowiedzi na pytania tożsamościowe, poczuciem stagnacji lub podjęcia niesatysfakcjonujących wyborów życiowych (Luyckx i in., 2006, 2008). W rezultacie intensywne oglądanie seriali przedstawiających ulubione postacie, z którymi widz się identyfikuje najprawdopodobniej stanowi formę ucieczki lub unikania decyzji i zobowiązań w zakresie budowania własnej tożsamości wśród młodych dorosłych. Osoby z niskim poczuciem własnej tożsamości i jej ogólną niestabilnością mogą wykazywać tendencję do spędzania większej ilości czasu na oglądaniu wybranych treści.

Wyniki innych badań nad motywacją do oglądania programów telewizji tradycyjnej wskazują, iż media mogą pełnić istotną rolę w procesie kształtowania tożsamości wśród widzów (Babrow, 1987; Compesi, 1980; Livingstone, 2013). Narracyjny charakter treści audiowizualnych wywołujący doświadczenia estetyczne jest w stanie doprowadzić do identyfikowania się z prezentowanymi obiektami oraz zmiany przekonań o sobie i świecie wśród widzów. Zjawisko to zdaje się być intensyfikowane wśród użytkowników portali wideo na żądanie ze względu na szerszą ofertę treści oraz większą kontrolę nad czasem i sposobem ich odbioru względem telewizji tradycyjnej.

Ponadto motywacja do binge-watchingu może być związana z niestabilnością tożsamości oraz chęcią ucieczki od trudności rozumienia siebie do świata fikcji. Badania Marka Golda i współpracowników (2003) nad istotą napadowego objadania się dostarczyły informacji, iż angażowanie się w zachowania uzależniające ma na celu ucieczkę od rzeczywistości. Wydaje się, iż oglądanie telewizji jest formą sposobu radzenia sobie z niskim poczuciem tożsamości, poszukiwaniem spójności oraz poczuciem odrębności i granic w prezentowanych narracjach. Poprzez binge-watching i informacyjne funkcje treści medialnych (Coyne i in., 2013; McQuail, 2010) widzowie są w stanie eksplorować różne aspekty tożsamości w odbieranych przekazach audiowizualnych i odnaleźć w nich satysfakcjonujące rozwiązania doświadczanych problemów w zakresie tożsamości.

Pomimo tego, iż w dotychczasowych badaniach ilościowych nie weryfikowano związku między binge-watchingiem a tożsamością, rezultaty pierwotnych badań jakościowych nad motywacją do oglądania ulubionych seriali (Flayelle i in., 2017; Wheeler, 2015) wskazują, iż jednym z głównych czynników jest możliwość identyfikowania się i umacniania więzi z oglądanymi bohaterami. Przyjęcie takiej natury

problemowego korzystania z mediów jest w stanie przybliżyć obraz binge-watchingu jako formy zaburzenia rozwojowego w dalszych perspektywach badawczych.

Nasilenie binge-watchingu okazało się istotnie i dodatnio związane z eksploracją w głąb oraz ujemnie z podjęciem zobowiązań i identyfikowaniem się ze zobowiązaniem. W rezultacie oglądanie seriali przez usługi VOD może być narzędziem do eksplorowania różnych perspektyw i elementów systemu wartości, umożliwiając pogłębioną analizę dokonanych wyborów tożsamościowych w celu ich dalszej ewaluacji. Ze względu na kulturotwórcze i edukacyjne funkcje mediów (Klebaniuk, 2004; Mattelart i Mattelart, 2001; Taylor, 2002), elementy życia społecznego przedstawiane w serialach mogą odpowiadać rzeczywistości i w efekcie umożliwiać zrozumienie podjętych wyborów tożsamościowych i zobowiązań.

Z innej perspektywy porównywanie własnego życia i najbliższego otoczenia społecznego do idealistycznej wizji świata kreowanego w różnych produkcjach filmowych przypuszczalnie wyjaśnia obniżenie poziomu identyfikacji ze swoimi wyborami tożsamościowymi, na przykład w wyniku intensyfikacji deprywacji relatywnej. Ponadto poświęcanie coraz większej ilości czasu na oglądanie ulubionych seriali w wyniku problemowego binge-watchingu może istotnie ograniczać możliwość angażowania się w inne aktywności lub zobowiązań tożsamościowych wymagających długoterminowego działania.

Brak istotnej współzależności analizowanego zjawiska z wymiarem eksploracji wszcz. zdaje się świadczyć o tym, iż pomimo możliwości postrzegania treści różnych seriali jako źródeł informacji o elementach tożsamościowych, intensywne oglądanie nie musi wyjaśniać skłonności do eksplorowania różnorodnych aspektów tożsamości w świecie rzeczywistym. Innymi słowy, osoby zaangażowane w binge-watching mogą nie eksplorować różnych wyborów tożsamościowych i nie angażować się w nowe doświadczenia poza kontekstem mediów. Ponadto związek poczucia tożsamości w kontekście oglądania seriali przez usługi VOD może dotyczyć wyboru konkretnych treści, a nie samej czynności percepcji dowolnych treści medialnych. Sposób interpretacji przedstawianego świata przez dane medium zapewne zależy zarówno od zakodowanej w danym komunikacie treści, jak i bezpośrednio od kontekstu, w którym funkcjonuje widz.

Uzyskany w niniejszej dysertacji związek tożsamości z binge-watchingiem może być wyjaśniany poprzez większe zaangażowanie w oglądanie telewizji w celu ukształtowania tożsamości społecznej będącej bezpośrednio związanej z tożsamością



osobistą (Mittell, 2010; Rubin i Hewstone, 1998). Oglądanie różnych seriali, w których twórcy kreują nowe światy, postacie i grupy społeczne zwiększa prawdopodobieństwo odnalezienia takiej grupy społecznej, której członkowie będą posiadali podobne cechy, postawy czy zachowania charakterystyczne dla danego odbiorcy. Przejęcie niektórych elementów zachowania danych bohaterów za własne może być konstruktywne i pomóc w funkcjonowaniu społecznym. Przedstawione wyjaśnienie jest wspierane przez uzyskane wyniki badań nad kluczowym znaczeniem elementów tożsamości społecznej w kontekście ryzyka rozwoju bądź wsparcia terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych (Best i in., 2016; Buckingham i in., 2013; Chen, 2022; Donaldson i in., 2022). Społeczność będąca źródłem informacji o obowiązujących normach i akceptowanych stylach życia jest w sposób pośredni lub bezpośredni wyznaczać również normy dotyczące zażywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych (Flanagan, 2018; Notley i in., 2022). Uwzględnienie znaczenia procesów zmiany tożsamości społecznej, podczas których elementy tożsamości osoby uzależnionej zostają zastąpione nowymi jest między innymi jednym z głównych elementów terapii uzależnienia od alkoholu (Best i in., 2014).

Pośrednicząca rola mechanizmów społecznego uczenia się, kontroli społecznej i narzędzi wpływu społecznego w procesie terapii uzależnienia może mieć większe zastosowanie w sytuacji uzależnień chemicznych niż behawioralnych ze względu na ich powszechny brak akceptacji i świadomość negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Pomimo znormalizowanego charakteru zachowań związanych z korzystaniem z nowych technologii, badacze (Hu i in., 2021; Isbulan i in., 2024; Sinatra i in., 2016) podkreślają istotne znaczenie problemów tożsamościowych w kontekście intensywnego korzystania z portali społecznościowych. Internet dostarcza swoim użytkownikom szereg narzędzi umożliwiających dowolne i nieograniczone kreowanie swojego wizerunku w Sieci, które może przyczynić się do wykształcenia tożsamości internetowej będącej szczególnym rodzajem tożsamości społecznej (Gálik, 2019). Zaabsorbowanie kreowanym wizerunkiem w mediach społecznościowych może przyczynić się do utworzenia tak zwanej tożsamości mieszanej (Dailey i in., 2020; Marciano, 2014; Nagy i Koles, 2014), która obrazuje wpływ działań w świecie wirtualnym na tożsamość osobistą przejawianą poza kontekstem mediów.

Uwzględnienie innych elementów tożsamości jako czynnika związanego z rozwojem uzależnień wśród adolescentów zostało też wykazane w wynikach badania Farzaneh Rafiei (2023), zgodnie z którymi wymiary tożsamości religijnej okazały

się istotnymi predyktorami zarówno uzależnienia od Internetu, jak i narkotyków. Wniosek ten jest wspierany przez inne wyniki badań (Alves i in., 2010; Krok, 2014a, 2014b; Zimmer i in., 2019) wskazujące na istotną rolę religijności dla holistycznego ujęcia natury różnych zaburzeń i chorób oraz współczesnych modeli zdrowia (Ostrzyżek i Marcinkowski, 2012). Wymiary religijności i duchowości mogą stanowić istotną rolę ochronną w kontekście uzależnień ze względu na oddziaływanie wsparcia społecznego i emocjonalnego w wyniku przynależności do wspólnoty religijnej (Collison i in., 2016) bądź praktykowania adaptacyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem, nieprzyjemnymi emocjami i życiowymi trudnościami opartych na modlitwie, medytacji lub technikach relaksacyjnych (Auty i in., 2017; Krok, i in., 2023; Rodzeń i in., 2021; Songwathana, 2009).

Przedstawione perspektywy podkreślają możliwość bezpośredniego oddziaływania procesów wymiarów tożsamości osobistej i społecznej w kontekście problemowego korzystania z mediów, w tym zjawiska binge-watchingu. Pomimo zidentyfikowanej współzależności binge-watchingu i wymiaru eksploracji ruminacyjnej zmienna ta nie okazała się istotnym predyktorem z równoczesnym uwzględnieniem lęku przed pominięciem oraz prokrastynacji. Prawdopodobnie wynika to ze zróżnicowanego ujęcia procesów tożsamościowych w kontekście rozwoju binge-watchingu, który potencjalnie zależy od indywidualnych doświadczeń i kontekstu. Uwzględnienie elementów tożsamości w ramach intensywnego odbioru treści audiowizualnych przez usługi VOD nie wydaje się być bezpośrednio związane z wyłącznym kryterium czasu spędzonego na tej aktywności, a z motywacją do oglądania konkretnych produkcji, na przykład ze względu na ich strukturę dotyczącą fabuły i sposobu kreowania fikcyjnych światów oraz postaci.

Otrzymany na podstawie przeprowadzonych analiz statystycznych istotny związek lęku przed pominięciem oraz prokrastynacji z binge-watchingiem wspiera sformułowane hipotezy dotyczące psychologicznych korelatów tego zjawiska. Obie te zmienne okazały się jedynymi istotnymi predyktorami określonymi jako predyspozycje specyficzne binge-watchingu. Uwzględnienie powyższych zmiennych jako czynników zwiększających ryzyko zachowań nałogowych związanych z odbiorem treści medialnych jest wspierane przez wyniki dotychczasowych badań nad uzależnieniem od mediów społecznościowych (Anierobi i in., 2021; Błachnio i Przepiórka, 2018; Buglass i in., 2017; Przybylski i in., 2013; Rodzeń, 2020)

oraz problemowym oglądaniem seriali przez serwisy VOD (Conlin i in., 2016; Merrill i Rubenking, 2019; Paulus i Aziz, 2023).

**Prokrastynacja.** Ze względu na funkcje ludyczne odbioru treści audiowizualnych oglądanie ulubionych seriali może służyć za skuteczne narzędzie umożliwiające ucieczkę od nieprzyjemnych emocji związanych z koniecznością wykonania jakiegoś zadania wśród osób mających skłonność do odwlekania wykonania obowiązków. Wyniki badań Arooj Paulus i Ayeshy Aziz (2023) wskazują na to, iż nadmierne oglądanie seriali prowadzi do obniżenia samokontroli oraz zwiększenia prokrastynacji wśród studentów istotnie zmniejszając ich produktywność akademicką. Ponadto regularna skłonność do prokrastynacji implikuje doświadczanie nieprzyjemnych stanów w formie lęku, poczucia winy, niepokoju czy problemów z koncentracją (Merrill i Rubenking, 2019), które mogą wspierać motywację do binge-watchingu ze względu na gratyfikacyjny charakter percepcji treści medialnych. Bezpośredni związek prokrastynacji i nadmiernego oglądania seriali przez serwisy VOD ulega wzmocnieniu poprzez działanie mechanizmów procesów uczenia się dotyczących postrzegania binge-watchingu jako nagrody za decyzję o opóźnieniu wykonania jakiegoś zadania.

**Lęk przed pominięciem.** Postrzeganie oglądania ulubionych produkcji filmowych jako skutecznej i atrakcyjnej formy radzenia sobie z nieprzyjemnym afektem może również posłużyć jako wyjaśnienie istoty związku binge-watchingu z lękiem przed pominięciem, w szczególności w kontekście społecznych cech mediów. W literaturze przedmiotu (Tanhan i in., 2022) wskazuje się na silne i bezpośrednie relacje nadmiernego korzystania z nowych technologii i Internetu wynikające z odczuwanego lęku przed pominięciem, który dotyczy sytuacji doświadczania nieprzyjemnych emocji lub predyspozycji do odczuwania samoregulacyjnego stanu niepewności w wyniku niemożności uczestnictwa w wydarzeniu o charakterze społecznym (Przybylski i in., 2013).

Poprzez socjalizacyjne i komunikacyjne funkcje portali społecznościowych lęk przed pominięciem jest jednym z głównych sposobów wyjaśnienia ryzyka i rozwoju uzależnienia od tego typu mediów wśród adolescentów i młodych dorosłych (Alt i Boniel-Nissim, 2018; Franchina i in., 2018; Rodzeń, 2020). Śledzenie aktywności innych w Internecie oraz utrzymywanie wirtualnego kontaktu z innymi umożliwia skuteczną redukcję nieprzyjemnych emocji wśród grupy osób o większej predyspozycji do lęku przed pominięciem (Schmuck, 2021; Tandon i in., 2021), z czasem

doprowadzając do uzależnienia i utraty kontroli nad działaniem (Kuss i in., 2014). Regularne odczuwanie stanu „pominięcia” może powodować odczuwanie presji ciągłego śledzenia informacji w Internecie oraz angażowania się w aktywności o charakterze społecznym na przykładzie zjawiska konformizmu.

Przyjęcie powyższej perspektywy zdaje się służyć wyjaśnieniu innych czynników motywacyjnych do zjawiska binge-watchingu, który w wyniku rezultatów badania Vaterlausa i współpracowników (2018) został określony terminem czynności społecznej. Istotny związek lęku przed pominięciem z odbiorem treści serwisów VOD został wykazany w badaniach przeprowadzonych przez Lindsey Conlin i współpracowników (2016). Widzowie cechujący się większą skłonnością do odczuwania lęku przed pominięciem mogą częściej oglądać popularne seriale traktując je jako istotny aspekt życia społecznego. Sytuacja ta prawdopodobnie prowadzi do potrzeby konsumpcji treści medialnych w celu uniknięcia poczucia wykluczenia z interakcji społecznych opartych na wspólnych zainteresowaniach. W rezultacie zaangażowanie się w binge-watching może urzeczywistnić iluzję uczestnictwa w doświadczeniach, które są powszechnie uznawane za istotne i wartościowe kulturowo. Dodatkowym elementem wyjaśniającym opisywany związek jest presja oglądania nowych produkcji z obawy przed usłyszeniem informacji o przebiegu fabuły danego serialu w rozmowie z innymi, które mogą obniżyć przyjemność z jego oglądania (Conlin i in., 2016; Snyder, 2016). Z innej perspektywy binge-watching zdaje się służyć jako sposób radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami towarzyszącymi doświadczaniu lęku przed pominięciem w kontekście używania mediów społecznościowych, niezależnie od popularności oglądanych produkcji w społeczeństwie i najbliższym otoczeniu danego widza.

Zgodnie z teoretycznymi założeniami modelu I-PACE (Brand i in., 2016, 2019) dotyczącymi predyspozycji ogólnych, rezultaty niniejszego badania wskazują na to, iż wyższe nasilenie binge-watchingu było istotnie związane z wyższym poziomem impulsywności i pozabezpiecznych stylów przywiązania oraz niższym poziomem prężności psychicznej, spostrzeganego wsparcia społecznego i bezpiecznego stylu przywiązania. Ponadto spośród czynników wyżej wymienionych zmiennych najsilniejsze współczynniki korelacji uzyskano dla wymiaru kompetencji osobistych prężności psychicznej, popędliwości oraz spostrzeganego wsparcia osoby znaczącej. Nie wykazano istotnego związku binge-watchingu ze spostrzeganym wsparciem rodziny i przyjaciół. W rezultacie spostrzegane wsparcie społeczne jako jedyne nie było istotnym statystycznie predyktorem binge-watchingu przy równoczesnym uwzględnieniu

wszystkich predyspozycji ogólnych – lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania, impulsywności oraz prężności psychicznej. Przytoczony rezultat może wynikać ze specyfiki badanej próby pod względem grupy wiekowej etapu wczesnej dorosłości.

***Spostrzegane wsparcie społeczne.*** Jak wskazują teoretycy i badacze uzależnień behawioralnych (Jin i in., 2021; Lin i in., 2009; Wartberg i in., 2017; Wang i in., 2014; Yildirim i Zeren, 2021) istotne znaczenie wsparcia społecznego dla ryzyka rozwoju problemowego korzystania z mediów jest charakterystyczne dla młodszych grup wiekowych – dzieci i adolescentów. Ponadto wnioski uzyskane w innych badaniach (Bokhorst i in., 2010; Jiang i in., 2018; Knoll i Schwarzer, 2002; Langford i in., 2008; Siedlecki i in., 2013) wskazują na istotne różnice w ocenie znaczenia źródeł i roli wsparcia społecznego dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania psychospołecznego między osobami różnej płci i z różnych grup wiekowych.

Szczególną rolę predyspozycji do doświadczania objawów uzależnienia od gier video i Internetu wśród osób niepełnoletnich pełni niska jakość relacji z rówieśnikami (Aldhayan i in., 2019; Khasmohammadi i in., 2020) i nauczycielami (Zhang i in., 2019) oraz relatywnie niski poziom wsparcia rodzicielskiego (Choo i in., 2010; Baier i Rahbein, 2009). Ucieczka w immersyjny świat wirtualny może stanowić dla takich osób formę radzenia sobie z wymaganiami życia społecznego, która przypuszczalnie jest wzmacniana przez brak kontroli rodzicielskiej i uzyskiwanego wsparcia emocjonalnego (Martins i in., 2020), przynależności do grupy rówieśniczej bądź wiedzy na temat innych sposobów spędzania czasu i rozrywki. Ponadto relacje z rówieśnikami i rodzicami pełnią inne funkcje dla oceny jakości życia i wspierania funkcjonowania psychospołecznego wśród dzieci i adolescentów względem późniejszych etapów życia (Liberska, 2014).

Caroline Bokhorst i współpracownicy (2010) wykazali, iż adolescenti powyżej 16 roku życia cenią w większym stopniu wsparcie rówieśników niż rodziców, a nasilenie spostrzeganego wsparcia nauczycieli zmniejsza się wraz z wiekiem uczniów. Z kolei osoby wkraczające w dorosłość koncentrują się na rozwoju relacji romantycznych z potencjalnymi kandydatami na małżonka w związku z realizacją kolejnych zadań rozwojowych dotyczących założenia rodziny, wychowywania dzieci i wspólnego prowadzenia gospodarstwa domowego (Trempla i Malmberg, 1996). W rezultacie młodzi dorośli w większym stopniu niż adolescenti koncentrują się na dążeniu do otrzymywania wsparcia emocjonalnego od osoby znaczącej niż przyjaciół oraz wsparcia instrumentalnego od rodziców (Aquilino, 2005).

Wniosek ten zdaje się być wspierany przez uzyskanie w niniejszej dysertacji istotnej statystycznie współzależności między binge-watchingiem a wymiarem wsparcia osoby znaczącej w niniejszym badaniu.

Dodatkowym elementem różnicującym znaczenie spostrzeganego wsparcia w kontekście uzależnienia od gier wideo a binge-watchingu wydaje się być stopień społecznej akceptacji i normalizacji obu tych aktywności. Ze względu na pejoratywny obraz intensywnego grania w gry przez dzieci ukazywany w dyskursie publicznym (Bean i in., 2017; McKernan, 2015) oraz dołączenie uzależnienia od gier wideo do najnowszych rewizji międzynarodowych podręczników diagnostycznych (WHO, 2019), sytuacja grania w gry może być skutecznie interpretowana przez najbliższe środowisko jako zagrażająca i szkodliwa względem oglądania seriali. Ponadto zjawisko binge-watchingu przyjmuje formę zachowania społecznego. Wspólne oglądanie ulubionych seriali z przyjaciółmi lub członkami rodziny jest jednym z powszechnych sposobów odbioru treści medialnych (Yetter, 2018) względem indywidualnego charakteru grania w gry wideo lub korzystania z Internetu. Dodatkowo informacje dotyczące fabuły, aktorów lub najnowszych premier oryginalnych produkcji serwisów VOD mogą stanowić powszechny element konwersacji z innymi.

Tym samym w zależności od predyspozycji członków rodziny lub przyjaciół do nadmiernego oglądania seriali oraz samych reakcji najbliższego otoczenia na częste odbieranie treści medialnych, binge-watching potencjalnie jest postrzegany jako aktywność problemowa lub całkowicie nieszkodliwa przez danego użytkownika portali VOD. Niezależnie od oceny spostrzeganego wsparcia społecznego widz może angażować się w oglądanie popularnych seriali na podstawie obserwacji zachowań najbliższych osób lub w celu uniknięcia wykluczenia i potrzeby poczucia przynależności.

Przedstawione wyjaśnienie relacji spostrzeganego wsparcia społecznego i zjawiska binge-watchingu wskazuje na niejednoznaczny i dychotomiczny charakter związku tych zmiennych, który wymaga dalszej pogłębionej analizy. Wniosek ten jest wspierany przez wskazywane w literaturze przedmiotu (Krok i in., 2023; Kroplewski i in., 2019; Langford i in., 2008) silne znaczenie wsparcia społecznego dla rozwoju kompetencji osobistych, adaptacyjnych sposobów radzenia sobie, doświadczania przyjemnego afektu, zmniejszenia odczuwanego lęku i objawów depresji oraz podtrzymania poczucia kontroli, własnej wartości i dobrostanu psychicznego.

**Style przywiązania.** W ostatecznie uzyskanym obrazie predyspozycji ogólnych binge-watchingu zidentyfikowano istotne związki między nadmiernym oglądaniem seriali a stylami przywiązania, impulsywnością i prężnością psychiczną. Otrzymane rezultaty znajdują swoje potwierdzenie w wynikach dotychczasowych badań nad opisywanym zjawiskiem (Gerrard, 2022; Moore i in., 2024; Riddle i in., 2018; Shim i in., 2018; Starosta i in., 2021a, 2021b; Tambelli i in., 2024; Tukachinsky i Eyal, 2018) oraz bezpośrednio w założeniach teoretycznych modelu I-PACE (Brand in., 2019).

Wyniki badań dotyczących eksploracji predyktorów problemowego binge-watchingu (Riddle i in., 2018; Tambelli i in., 2024; Tukachinsky i Eyal, 2018) wykazały, iż jednym z głównych czynników ryzyka jego rozwoju są pozabezpieczne style przywiązania. Oglądanie seriali może stanowić wyraz doświadczania korzyści psychologicznych w postaci iluzji przynależności do grupy odniesienia, budowania relacji interpersonalnych oraz bliskości z innymi. Komunikowanie się w rzeczywistości medialnej jest najprawdopodobniej szczególnie atrakcyjne ze względu na wysoki stopień kontrolowalności i przewidywalności interakcji oraz uniknięcie problemów z zaufaniem wobec innych względem świata rzeczywistego. Inne badania (Blackwell i in., 2017; D'Arienzo i in., 2019; Liu i Ma, 2019; Yousaf i in., 2021) wskazują na silny związek między odczuwaniem lęku przed oceną i odrzuceniem przez osoby cechujące się objawami pozabezpiecznych stylów przywiązania a ryzykiem uzależnienia od mediów społecznościowych. Poprzez poczucie anonimowości, możliwość ucieczki i kontroli nad sposobem wyrażania siebie przestrzeń wirtualna stanowi formę bezpiecznej przestrzeni, w której realizowane są potrzeby społeczne takich osób. Wnioski te mogą stanowić wyjaśnienie motywacji do odbioru treści medialnych wśród osób cechujących się lękowym stylem przywiązania, którzy poprzez binge-watching realizują potrzebę nawiązania relacji z innymi bez odczuwania lęku przed nawiązaniem i utrzymaniem kontaktu oraz ryzyka odrzucenia.

**Prężność psychiczna.** Poczucie niezależności i rozwijanie pozytywnych relacji z rówieśnikami jest również wyjaśniane przez nasilenie kompetencji osobistych prężności psychicznej wśród adolescentów (Ogińska-Bulik, 2010). Uzyskany ujemny związek rezyliencji z binge-watchingiem może wskazywać na ochronną rolę tej zmiennej dla ryzyka rozwoju problemowego oglądania seriali. Ze względu na wysoki poziom prężności psychicznej dana osoba może rozwijać adaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem, które nie będą związane ze stosowaniem strategii unikowych polegających

na ucieczce w immersyjny świat fikcji. Wybrane czynniki prężności wspierają również wysoki poziom samokontroli, ogólnego dobrostanu, samooceny i akceptacji społecznej (Lawford i Eiser, 2001). Rezultaty wybranych badań wskazują na istotną rolę rozwoju prężności psychicznej dla poprawy jakości życia wśród grup klinicznych zarówno osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych, hazardu, gier wideo i Internetu (Milton i in., 2020; Ogińska-Bulik, 2014; Robertson i in., 2018), jak i doświadczających objawów chorób somatycznych (Krok i in., 2023; Ristevska-Dimitrovska i in., 2015; Nawaz i in., 2014).

Teorie dotyczące psychologicznych aspektów odbioru przekazów audiowizualnych (Ozturk i Mohler, 2022; Moore i in., 2024) wskazują na pośredniczącą rolę niskiego poziomu prężności w umacnianiu unikowych strategii radzenia sobie poprzez oglądanie telewizji, w szczególności pod względem wymiaru niskiej tolerancji do odczuwania nieprzyjemnych stanów afektywnych i stresu. W rezultacie doświadczenia związane z percepcją świata fikcji mogą powodować u widza poczucie ulgi i pewności siebie oraz stanowić sposób kompensacji niskiego nasilenia różnych czynników rezyliencji i pełnić funkcję regulacji emocji. Problemy dotyczące ekspresji emocji oraz doświadczania nieprzyjemnych stanów afektywnych zostały również uznane jako kluczowe czynniki wspierające rozwój problemowego oglądania seriali wśród widzów cechujących się relatywnie wysokim poziomem impulsywności (Flayelle i in., 2020).

**Impulsywność.** Wykazane istotne związki między impulsywnością a binge-watchingiem wspierają założenie dotyczące możliwości traktowania tego zjawiska jako nowej formy uzależnienia behawioralnego. Założenia teoretyczne i empiryczne dotyczące etiologii uzależnień chemicznych i niesubstancjalnych (Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018; Kühn i in., 2011) wskazują na silną predyspozycję do doświadczania tego rodzaju zaburzeń wynikającą z niskiego poziomu kontroli impulsów. Ponadto impulsywność stanowi główny czynnik ryzyka rozwoju innych form problemowego korzystania z mediów - gier wideo, portali społecznościowych czy Internetu (Bargeron i Hormes, 2017; Miezah i in., 2024; Savci i Aysan, 2016). Karyn Riddle i współpracownicy (2018) podkreślają kluczowe znaczenie impulsywności zarówno dla planowanego, jak i spontanicznego binge-watchingu w kontekście odbioru przekazów telewizyjnych. W rezultacie niektórzy widzowie angażują się w intensywne oglądanie seriali w sposób niezamierzony i rytualny, podczas gdy inni mogą planować poświęcenie większej ilości czasu wolnego



na oglądanie ulubionych seriali w związku z doświadczaniem objawów zaabsorbowania obiektem uzależnienia. Przedstawione wyjaśnienie umożliwia interpretowanie działania związanego z binge-watchingiem w kontekście impulsywno-kompulsywnych mechanizmów rozwoju problemowego korzystania z mediów. Teoretycy i badacze (Richard i Plante, 2023; Riddle i in., 2018; Rubenking i Bracken, 2018; Starosta i in., 2021b; Walton-Pattison i in., 2018) podkreślają większe znaczenie nasilenia cech osobowości impulsywnej dla nieplanowanego i zautomatyzowanego oglądania kilku odcinków tego samego serialu jednorazowo, które jest utożsamiane z zachowaniem potencjalnie szkodliwym (Flayelle i in., 2020).

**Samoregulacja.** We wnioskach prac empirycznych (Billieux i van der Linden, 2012; Cao i in., 2007; Cudo i in., 2020; Gentile i in., 2011; Kim i in., 2016; Mottram i Fleming, 2009) podkreślane jest silne znaczenie problemów związanych z niskim poziomem samoregulacji i samokontroli przy identyfikacji osobowościowych czynników ryzyka rozwoju uzależnień związanych z korzystaniem z mediów i Internetu. Równoczesne uwzględnienie cech impulsywności i samoregulacji zostało również opisane w wynikach przeprowadzonych badań dotyczących predyktorów problemowego i intensywnego binge-watchingu (Flayelle i in., 2020; Merrill i Rubenking, 2019; Starosta i in., 2021b; Tukachinsky i Eyal, 2018), w szczególności pod względem problemów w obrębie wymiaru samoregulacji emocji.

Jak wskazują autorzy zastosowanego modelu I-PACE (Brand i in., 2019) trudności w zakresie samokontroli impulsów i samoregulacji stanowią istotę natury uzależnień behawioralnych związanych z korzystaniem ze współczesnych technologii. Pomimo ujmowania moderacyjnej roli tych zmiennych w ramach założeń opisywanego modelu (Brand i in., 2019), wnioski teoretyczne i empiryczne (Davisson i Hoyle, 2017; Miller i Racine, 2020; Rothbart i Derryberry, 1981; Schreiber i in., 2012) wspierają założenie o uwzględnieniu tej zmiennej jako głównego czynnika wyjaśniającego rozwój binge-watchingu w estymowanym modelu strukturalnym. Wyżej przytoczone prace dotyczyły wyjaśniania temperamentalnych i biologicznych uwarunkowań samoregulacji oraz traktowanie jej wymiarów jako predyktorów cech osobowości impulsywnej.

Osoby doświadczające problemów w kontekście samoregulacji afektu i zachowania mają predyspozycje do odczuwania nieprzyjemnych emocji w postaci gniewu i złości oraz do zachowań agresywnych i nadpobudliwości (Gajda i in., 2022). Cechy te stanowią główne czynniki ryzyka uzależnienia od gier wideo i Internetu (Festl i in., 2013; Mehroof i Griffiths, 2010). Ponadto niski poziom samoregulacji

w obszarze funkcjonowania poznawczego obrazuje trudności w koncentracji i planowaniu (Gajda i in., 2022). W tej perspektywie immersyjne i gratyfikacyjne cechy treści audiowizualnych umożliwiają radzenie sobie z powyższymi trudnościami i otrzymanie natychmiastowej satysfakcji oraz ucieczki od codziennych problemów, w szczególności dotyczących funkcjonowania emocjonalnego. Z założeń teoretycznych modelu I-PACE (Brand i in., 2016, 2019) wynika, iż dodatkowym aspektem wspierającym związek impulsywności i samoregulacji z zaangażowaniem w uzależnienie behawioralne jest stosowanie strategii unikowych dla przejawianego dominującego stylu radzenia sobie ze stresem.

Do pozostałych zmiennych w sposób istotny statystycznie związanych z binge-watchingiem należał pozytywny i negatywny afekt, strategia skoncentrowana na problemie oparta na powstrzymywaniu się od działania, strategia koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu oraz wszystkie strategie należące do unikowego stylu radzenia sobie ze stresem. Ponadto najsilniejszy związek z binge-watchingiem zidentyfikowano dla trzech unikowych strategii radzenia sobie dotyczących odwracania uwagi, zaprzeczania i zaprzestania działań. Strategie te stanowiły ostateczne sposoby radzenia sobie ze stresem włączone do analizowanego modelu strukturalnego.

***Unikowe strategie radzenia sobie.*** Analizy Riabel Sy i współpracowników (2023) wskazują, iż młodzi dorośli mają skłonność do postrzegania binge-watchingu jako skutecznej formy radzenia sobie ze stresem, która w wyniku mechanizmów uczenia się i powtarzalności zachowań może doprowadzić do nasilenia deficytów kontroli impulsów oraz dalszej stabilizacji nałogu. Otrzymane rezultaty niniejszego badania zdają się wspierać założenie dotyczące związku prokrastynacji z binge-watchingiem, ponieważ strategie unikowe są bezpośrednio związane z tendencją do zachowań eskapistycznych w kontekście percepcji przekazów medialnych, w tym treści telewizyjnych (Gabbiadini i in., 2021; Hastall, 2017; Klosi, 2021; Zamir i in., 2018). W tej perspektywie użytkowanie serwisów VOD może dodatkowo intensyfikować motywy związane z korzystaniem z mediów tradycyjnych. Istotna współzależność między strategią koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu może potwierdzać opisywane w literaturze (Alfonsi i in., 2023; Flayelle i in., 2020; Starosta i in., 2021a; Sy i in., 2023) znaczenie binge-watchingu dla regulacji emocji wśród widzów.

***Afekt.*** Pomimo wykazania istotnych współzależności między negatywnym i pozytywnym afektem a binge-watchingiem, zmienne o charakterze emocjonalnym nie pośredniczyły w relacji samoregulacji i problemowego oglądania seriali.

Wniosek ten może być wyjaśniany poprzez niższe znaczenie nastroju w późniejszych etapach niekontrolowanej i kompulsywnej formy uzależnienia względem początkowych działań związanych z odczuwaniem krótkotrwałej przyjemności i zadowolenia (Chamberlain i in., 2016; Dell'Osso i in., 2008). Dodatkowo zastosowana procedura badania uniemożliwiła bezpośredni pomiar afektu przed, w trakcie i po odbiorze treści medialnych. Określenie nastroju poprzez wybór ogólnie przedstawionych etykiet emocji mógł w sposób znaczący różnić się od rzeczywiście doświadczanych stanów afektywnych związanych bezpośrednio z binge-watchingiem. Powyższa sytuacja mogła warunkować u osób badanych powiązanie deklarowanego afektu ze zdarzeniami niezwiązanymi z eksplorowanym zjawiskiem, które nie były kontrolowane i mogły warunkować otrzymane wnioski.

Analiza wyników badań dotyczących eksploracji związku funkcjonowania emocjonalnego z zaangażowaniem w binge-watching dostarcza odmiennych rezultatów. Riabel Sy wraz ze współpracownikami (2023) wykazała, iż oglądanie seriali przez młodych dorosłych było związane z doświadczaniem przez nich przyjemnych emocji i satysfakcji. Ponadto autorzy przytoczonego badania wskazują na możliwość adaptacyjnych funkcji binge-watchingu dla wspierania wybranych aspektów zdrowia psychicznego i funkcjonowania poznawczego, na przykład w kontekście rozwoju myślenia krytycznego. Z kolei rezultaty innego badania (Castro i in., 2021) wskazują na doświadczanie istotnego obniżenia nastroju wśród widzów krótko po zakończeniu oglądania serialu. Sytuacja ta może być rozumiana jako powrót do funkcjonowania w zagrażającej rzeczywistości z wysoce immersyjnej i satysfakcjonującej przestrzeni medialnej. Wyjaśnienie znaczenia odczuwanych emocji dla opisywanego zjawiska zdaje się zależeć od różnic związanych z motywacją do oglądania ulubionych seriali oraz samych funkcji przypisywanym treściom medialnym przez użytkowników serwisów VOD.

***Uzyskany psychologiczny obraz binge-watchingu.*** Podsumowując, powyższe wnioski oraz otrzymane wyniki analizy modelu strukturalnego wspierają założenia dotyczące ujmowania binge-watchingu w ramach nowej formy uzależnienia behawioralnego związanego z korzystaniem z nowych technologii. Uzyskane rezultaty są zgodne z założeniami teoretycznymi modelu I-PACE (Brand i in., 2016, 2019) oraz przedstawionymi założeniami teoretycznymi i wynikami badań dotyczących eksploracji różnych form uzależnień behawioralnych związanych z korzystaniem

ze współczesnych technologii i mediów, na podstawie których został stworzony pierwotny model uwarunkowań binge-watchingu.

Równoczesne uwzględnienie wybranych czynników predysponujących oraz strategii unikowych radzenia sobie ze stresem spowodowało wzmocnienie bezpośredniego związku między samoregulacją a binge-watchingiem. Ponadto czynniki predysponujące umożliwiły wsparcie hipotezy dotyczącej związku między samoregulacją a stylem radzenia sobie. Innymi słowy osoby o relatywnie niskiej samoregulacji mogą wykazywać predyspozycje do większego zaangażowania w oglądanie seriali przez usługi VOD, które może przyjąć formę aktywności związanej z problemowym korzystaniem z nowych technologii. Predyspozycja ta może być również istotnie wspierana przez poszczególne czynniki ryzyka związane zarówno z relatywnie niskim poziomem prężności psychicznej oraz wysokim nasileniem impulsywności, lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania, lęku przed pominięciem i prokrastynacji, jak i stosowaniem unikowych strategii radzenia sobie ze stresem.

Brak wyszczególnienia odrębnych czynników należących do predyspozycji specyficznych i ogólnych binge-watchingu jest przesłanką do ujmowania wspólnej etiologii analizowanego zjawiska oraz innych form uzależnień zgodnie z założeniami modelu syndromalnego (Grant i in., 2012; Shaffer i in., 2004, 2018). Wykazany heterogeniczny zespół uwarunkowań problemowego oglądania seriali może stanowić istotę dystalnych czynników ryzyka tej aktywności, które podkreślają znaczenie indywidualnej podatności w rozwoju zachowania dezadaptacyjnego (Hing i Russell, 2020). Przyjęcie powyższej perspektywy jest również zgodne z założeniami klasycznej ogólnej teorii uzależnień Duranda Jacobsa (1986), które dotyczą wspólnego przebiegu i mechanizmów wszystkich form uzależnień. Według tej koncepcji wśród immanentnych mechanizmów predysponujących rozwój uzależnienia wyróżnia się nieprawidłowy fizjologiczny stan spoczynku oraz doświadczenia wczesnodziecięce warunkujące poczucie nieadekwatności. Sytuacja nadmiernej lub niedostatecznej stymulacji powoduje u osób uzależnionych stosowanie dezadaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie w formie zażywania substancji psychoaktywnych lub nałogowej aktywności. Autor definiował uzależnienie jako stan zależności nabywany z czasem w celu złagodzenia stresu (Jacobs, 1986), co jest wspierane przez opisane wnioski empiryczne z innych badań nad zjawiskiem nadmiernego oglądania seriali oraz uzyskanie istotnych i silnych związków binge-watchingu ze strategiami radzenia sobie ze stresem. Ponadto poczucie

nieadekwatności wyjaśniane przez doświadczenia wczesnodziecięce może przejawiać się w wykształceniu pozabezpiecznych stylów przywiązania.

Na podstawie przytoczonych w niniejszym rozdziale wniosków empirycznych można stwierdzić, iż określone predyspozycje specyficzne binge-watchingu są również właściwe dla innych form problemowego korzystania z mediów, na przykład uzależnienia od gier wideo, portali społecznościowych czy Internetu. Przyjęcie takiej perspektywy umożliwia sformułowanie wniosku o wspólnej etiologii ogólnej kategorii uzależnień behawioralnych związanych z funkcjonowaniem człowieka w środowisku medialnym. Ze względu na możliwość realizowania i osiągnięcia większej ilości wymiernych korzyści psychologicznych i praktycznych poprzez funkcjonowanie w świecie wirtualnym względem prototypowego uzależnienia behawioralnego w postaci problemu hazardu, zachowania nałogowe związane z korzystaniem ze współczesnych technologii mogą cechować się różnicami pod względem istoty czynników predysponujących ich rozwój i stabilizację. Założenia te wymagają jednak dodatkowych pogłębionych analiz, w szczególności pod względem różnic w nasileniu wybranych predyspozycji między osobami przejawiającymi objawy uzależnienia od korzystania z innych rodzajów współczesnych mediów.

Wielowymiarowa analiza zmiennych stanowiących czynniki ochronne i ryzyka o charakterze psychospołecznym, zgodnych z założeniami teoretycznymi i wnioskami empirycznymi nad innymi rodzajami uzależnień chemicznych i behawioralnych, umożliwia postrzeganie zjawiska binge-watchingu w kategoriach zachowania dezadaptacyjnego, które może predysponować do rozwoju uzależnienia. W rezultacie zasadna jest ogólna charakterystyka profilu osób cechujących się wysokim nasileniem binge-watchingu do wyszczególnienia dodatkowych czynników umożliwiających wdrożenie strategii edukacyjnych, profilaktycznych i terapeutycznych wśród użytkowników serwisów wideo na żądanie.

## **6.2. Charakterystyka grupy osób cechujących się wysokim poziomem binge-watchingu**

Analiza częstości udzielonych odpowiedzi dotyczących zmiennych socjodemograficznych, sposobu oglądania seriali przez usługi VOD oraz uzyskanych różnic w nasileniu wybranych zmiennych psychologicznych między osobami o wysokim a niskim i średnim poziomem binge-watchingu umożliwia ogólną charakterystykę profilu osób predysponujących do problemowego oglądania treści audiowizualnych.

**Zmienne socjodemograficzne.** Na podstawie zgromadzonych danych na potrzeby niniejszej dysertacji, najwyższy odsetek młodych dorosłych cechujących się nadmiernym oglądaniem seriali przez usługi VOD stanowią samotne kobiety z wykształceniem średnim, które pracują i są mieszkankami dużych miast. Ponadto najczęściej korzystają one z usług oferowanych przez serwis Netflix oraz zazwyczaj oglądają trzy odcinki jednego serialu naraz w soboty. Dodatkowo najczęściej preferowany sposób odbioru treści medialnych przez serwisy VOD to oglądanie więcej niż trzech epizodów jednorazowo.

**Płeć.** Inne badania dotyczące binge-watchingu przeprowadzone na osobach zróżnicowanych pod względem zmiennych demograficznych nie wykazały jednoznacznych różnic w poziomie zaangażowania w oglądanie seriali między poszczególnymi grupami. Niektórzy autorzy wskazywali na predyspozycję do większej częstotliwości i intensywności zaangażowania w binge-watching po stronie kobiet niż mężczyzn (Fa'im Rosli i Mahudin, 2024; Pittman i Sheehan, 2015; Spruance i in., 2017). Inni natomiast przedstawili, iż sama czynność oglądania trwa relatywnie dłużej wśród mężczyzn niż kobiet (Exelmans i van den Bulck, 2017).

**Wykształcenie.** Sam poziom wykształcenia użytkowników serwisów VOD nie jest jednoznacznie związany z nasileniem opisywanego zjawiska (Orosz i in., 2016; Shim i in., 2018; Spruance i in., 2017), jednak w badaniach Alyssy Lozano i współpracowników (2023) wykazano, iż niższy poziom wykształcenia może pośredniczyć w rozwoju ryzyka problemowego oglądania wśród rodziców dzieci z deficytami uwagi. Obserwowane różnice mogą wynikać ze sposobu operacjonalizacji binge-watchingu, użytych narzędzi służących do pomiaru różnych zmiennych oraz stopnia heterogeniczności samej próby badanej.

**Stan cywilny.** Publikacje zawierające przegląd badań nad opisywanym zjawiskiem (Alimoradi i in., 2022; Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022; Merikivi i in., 2020; Starosta i Izydorczyk, 2020) wskazują, iż nadmierne oglądanie seriali przez usługi VOD jest charakterystyczne dla grupy osób samotnych i bezdzietnych. Samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego oraz bycie singlem może sprzyjać większemu poczuciu kontroli nad swoim życiem oraz indywidualnym dysponowaniem czasem wolnym (Ahmed, 2017), którego może być więcej w porównaniu z osobami będącymi w związkach oraz wspólnie mieszkających z innymi osobami. Wybrane teorie mediów (McIlwraith, 1998; Sussman i Moran, 2013) wspierają założenia, iż jedne z głównych motywów do intensywnego oglądania telewizji stanowią

ucieczka od nieprzyjemnych emocji oraz chęć „wypełnienia” czasu wolnego. Ponadto osoby nie będące w związku partnerskim mogą doświadczać poczucia samotności lub objawów depresyjnych (Adamczyk, 2016; Erzen i Çikrikci, 2018), które są istotnie i pozytywnie związane z większym zaangażowaniem w binge-watching (Alfonsi i in., 2023; Starosta i in., 2019, 2021; Tolba i Zoghaib, 2022; Yu i Alizadeh, 2024), uzależnieniem od gier wideo (Wang i in., 2019), problemowym korzystaniem z mediów społecznościowych (Halston i in., 2019) oraz uzależnieniem od substancji psychoaktywnych (Turhan Gürbüz i in., 2021). Oglądanie seriali może stanowić jedno z głównych sposobów na radzenie sobie z samotnością wśród użytkowników serwisów VOD ze względu na iluzję uczestnictwa w doświadczeniu o charakterze społecznym lub poprzez rozwój interakcji paraspołecznych. Inni autorzy (Batik i Demir, 2022; Sun i Chang, 2021) podkreślają, iż paradoksalnie binge-watching może równocześnie powodować ryzyko zwiększenia nasilenia poczucia samotności, co wskazuje na obustronny związek relacji tych zmiennych.

**Sposób korzystania z serwisów VOD.** Zidentyfikowana wśród osób badanych niniejszej pracy największa popularność serwisu Netflix przypuszczalnie jest związana z możliwością obejrzenia całego sezonu danego serialu za jednym razem już w dniu jego premiery. Najbardziej preferowanymi dniami tygodnia na oglądanie ulubionych treści były piątek, sobota i niedziela. Dni te dla większości Polaków są dniami wolnymi od szkoły, uczelni bądź pracy, a większa ilość wolnego czasu może zostać skutecznie przeznaczona na binge-watching. Ponadto wskazanie liczby trzech epizodów jako najczęściej oglądanych odcinków jednego serialu jednorazowo wspiera powszechne kryterium definiujące opisywany sposób konsumpcji treści przez serwisy VOD oraz wyniki analiz wypowiedzi respondentów badań jakościowych (Hamza i in., 2023; Erickson i in., 2019; Vaterlaus i in., 2019). Przyjęcie trzech odcinków serialu może stanowić perspektywę do oszacowania pewnej normy lub granicy dotyczącej próby różnicowania oglądania adaptacyjnego od potencjalnie szkodliwego.

**Zmienne psychologiczne.** Pod względem wybranych zmiennych psychologicznych osoby cechujące się relatywnie wysokim nasileniem binge-watchingu deklarowały istotnie wyższy poziom lęku przed pominięciem, aspektu decyzyjnego prokrastynacji, lękowo-ambiwalentnego i unikowego stylu przywiązania, zachowań unikowych, strategii zaprzeczania i odwracania uwagi oraz niższy poziom samoregulacji niż osoby o niskim i średnim poziomie binge-watchingu. Wnioski te wspierają założenia dotyczące operacjonalizacji czynników predysponujących do ryzyka problemowego

oglądania treści przez serwisy VOD w ramach estymowanego modelu strukturalnego uwarunkowań binge-watchingu.

Uzyskane rezultaty podkreślają złożony obraz analizowanego zjawiska, który może stanowić przesłankę do dalszych pogłębionych i interdyscyplinarnych badań. W celu pełnego zrozumienia uzyskanych wyników oraz ich interpretacji niezbędne jest wskazanie ograniczeń i błędów niniejszego badania. Ich wymienienie umożliwi dalszą walidację wskazanych wniosków. Ponadto wyszczególnienie ograniczeń zastosowanej procedury może stanowić inspirację dla późniejszych eksploracji zjawiska binge-watchingu lub różnych form problemowego korzystania z mediów z uwzględnieniem innych sposobów pomiaru lub kontrolowania poszczególnych zmiennych.

### **6.3. Ograniczenia zastosowanej procedury badawczej**

Pomimo otrzymania wyników wspierających większość sformułowanych hipotez, niniejsze badanie charakteryzowało się pewnymi ograniczeniami oraz błędami natury metodologicznej i statystycznej. Mogły one pośredniczyć w uzyskaniu nierzeczywistego obrazu analizowanego zjawiska. Elementy te mogą zostać uwzględnione w dalszych badaniach nad istotą binge-watchingu lub innych form problemowego korzystania z nowych technologii i samych zachowań nałogowych.

Wykorzystany celowy dobór próby uniemożliwia generalizowanie uzyskanych rezultatów na ogół populacji młodych dorosłych użytkowników serwisów VOD. Jedyne przesłanki wskazujące na stopień zbliżonej charakterystyki uzyskanej próby do reprezentatywnego obrazu populacji dotyczą relatywnie dużej liczby osób oraz uzyskania charakterów rozkładów zmiennych ilościowych, które nie odstawały znacząco od rozkładu Gaussa. Potwierdzeniem tego wniosku jest założenie, iż zmienne ilościowe występujące w naturze relatywnie często przyjmują rozkład zbliżony do normalnego w populacji (Wawrzynek, 2007). Natomiast większa liczba uczestników badania warunkuje prawdopodobieństwo ich zróżnicowania pod względem nasilenia różnych zmiennych (Andrade, 2020) hipotetycznie umożliwiając zwiększenie stopnia heterogeniczności i reprezentatywności próby. Zastosowanie doboru losowego spowodowałoby szansę zarówno uzyskania próby reprezentatywnej, jak i wzrostu stopnia wiarygodności wyników badania. Pomimo zalet losowego doboru próby (Acharya i in., 2013) procedura ta wymagałaby nakładu dodatkowych kosztów i czasu. Byłaby także relatywnie trudna do zrealizowania ze względu na wysokie rozproszenie



i ograniczony dostęp do wszystkich osób z populacji młodych użytkowników serwisów VOD w Polsce.

Dodatkowe uwzględnienie kryterium etapu wczesnej dorosłości uniemożliwia wykazanie różnic w nasileniu poszczególnych uwarunkowań binge-watchingu między przedstawicielami różnych grup wiekowych. Zastosowanie metody badań przekrojowych na próbie zróżnicowanej pod względem wieku przyczyniłoby się do przeprowadzenia bardziej szczegółowej analizy istoty problemowego oglądania seriali z perspektywy psychopatologii rozwojowej. Ponadto przeprowadzenie badania w schemacie podłużnym lub eksperymentalnym przy kontrolowaniu wybranych zmiennych wspierałoby wnioski dotyczące relacji przyczynowo-skutkowych (Brzeziński, 2023) w kontekście wybranych predyspozycji binge-watchingu. Zastosowanie powyższych rozwiązań umożliwiłoby pogłębioną analizę problemowego oglądania seriali w zrozumienia istoty działania mechanizmów przyczyniających się do rozwoju tej formy nałogu i zmiany ich znaczenia w czasie, zgodnie z procesualnym ujęciem istoty uzależnień (Perales i in., 2020).

Zastosowany pomiar wybranych zmiennych przy pomocy stworzonej ankiety elektronicznej związany jest z brakiem kontroli nad warunkami badania (van Selm i Jankowski, 2006), zmniejszając przy tym poziom wiarygodności uzyskanych wyników względem badania w wersji papierowej. W niniejszym projekcie badawczym zastosowano ograniczenie udzielenia odpowiedzi do jednego adresu IP, wykluczenie obserwacji ze względu na relatywnie niski czas ukończenia wypełniania ankiety oraz analizę wpływowych obserwacji odstających dla wybranych modeli statystycznych. Dodatkowym rozwiązaniem wątpliwości dotyczących wiarygodności zgromadzonych danych może być wykonanie działań służących do oceny jakości i trafności zebranych danych (Aust i in., 2013). Do przykładów takich narzędzi należy przeprowadzenie analiz spójności i wiarygodności wypowiedzi, manipulowanie treściami instrukcji lub dołączenie pytań dotyczących oceny powagi wypowiedzi respondentów (Oppenheimer i in., 2009; Reips, 2002).

Pomimo ograniczeń wynikających z zastosowanej formy online pomiaru zmiennych cechuje się ona szeregiem wymiernych korzyści (Evans i Mathur, 2018; Wright, 2005). Przykładowo prowadzenie badań elektronicznych umożliwia uczestnictwo w badaniu w dowolnym miejscu i czasie, w efekcie zwiększając dostępność do przedstawicieli określonej populacji. Ponadto badanie z wykorzystaniem narzędzi samoopisowych w formie papier-ołówek może być powiązane z rzeczywistym kontaktem z osobą przeprowadzającą badanie lub innymi uczestnikami w przypadku procedury

badan grupowych. Taka sytuacja może implikować problemy związane z etyką przeprowadzania badań naukowych (Stanley i in., 1996) ze względu na obniżenie poziomu poufności i dobrowolności uczestnictwa w badaniu oraz zwiększenie lęku przed oceną wśród respondentów względem wykorzystania ankiety elektronicznej. W tej perspektywie uczestnicy niniejszego badania mogli być mniej podatni na tendencję do prezentowania siebie w sposób pożądaný i akceptowany społecznie, jednak jest to powszechne zjawisko dla badań wykorzystujących narzędzia samoopisowe (Labott i in., 2013; Fendrich i in., 2007).

Próba analizy zjawiska binge-watchingu z perspektywy założeń teoretycznych i empirycznych właściwych dla różnych obszarów psychologii klinicznej i psychopatologii zdaje się dodatkowo podkreślać ograniczenie zastosowanych metod samoopisowych. Pomimo otrzymanych satysfakcjonujących wartości wskaźników rzetelności i innych właściwości psychometrycznych dla wszystkich wykorzystanych testów psychologicznych niniejsze badanie może cechować się niskim poziomem trafności pomiaru. Uzależniający potencjał intensywnego oglądania seriali może powodować zniekształcenia w kontekście zdolności do wglądu lub rozumienia odczuwanych stanów afektywnych i procesów intrapsychicznych (Parolin i in., 2017). Powyższy wniosek może również posłużyć za wyjaśnienie braku zidentyfikowania istotnych związków między binge-watchingiem a afektem w analizowanych modelach efektów pośredniczących oraz estymowanym modelu strukturalnym.

Rozwiązaniem potencjalnej nieadekwatności oraz trudności w prawidłowej ocenie własnego zachowania przez osoby badane przy pomocy dołączonych do narzędzi skali odpowiedzi może być przeprowadzenie dalszych eksploracji zjawiska binge-watchingu z wykorzystaniem metod jakościowych lub mieszanych. Przyjęcie perspektywy badania jakościowego umożliwi dostarczenie wyjaśnień motywacji do zaangażowania w intensywne oglądanie seriali oraz doprecyzowanie obrazu czynników ryzyka percepcji treści medialnych pomimo doświadczania negatywnych konsekwencji. Taka perspektywa może spowodować zidentyfikowanie predyspozycji specyficznych binge-watchingu, które mogą różnić się od innych form problemowego korzystania z mediów. W efekcie rezultaty niniejszego badania mogą posłużyć za podstawę skonstruowania pytań wywiadu ustrukturalizowanego w celu pogłębionej eksploracji poszczególnych wymiarów stanowiących potencjalne czynniki motywacyjne do intensywnego oglądania seriali wśród młodych dorosłych lub przedstawicieli innych grup wiekowych.

Pomimo doboru predyspozycji specyficznych binge-watchingu na podstawie szczegółowej analizy dotychczasowych wniosków teoretycznych i empirycznych funkcjonowania osób w środowisku medialnym ich określenie cechowało się pewnym stopniem aprioryzmu. Jednak jak wskazują Stephen Hinshaw i Cassandra Joubert (2013) interpretacja różnych zjawisk z perspektywy psychopatologii rozwojowej zakłada analizę modeli transakcyjnych, w których linearne związki przyczynowo-skutkowe są zastępowane przez dynamiczne i probabilistyczne modele koncepcyjne.

Kolejne ograniczenia badania mogły być związane z charakterystyką uzyskanej próby badanej. Dotyczyły one otrzymanego większego odsetka kobiet niż mężczyzn, zbyt dużej liczebności osób do przeprowadzenia wybranych analiz statystycznych, arbitralnego podziału osób na podgrupy względem nasilenia binge-watchingu oraz braku kontrolowania innych potencjalnych form uzależnień związanych z korzystaniem z mediów.

Obserwowana przewaga kobiet w próbach badanych dotyczy zarówno większości badań psychologicznych, jak i samych prac empirycznej analizy zjawiska binge-watchingu (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2022, 2023; Starosta i Izydorczyk, 2020). Dysproporcja respondentów pod względem płci dodatkowo ogranicza sposób interpretowania otrzymanych wniosków, pomimo kontrolowania tej zmiennej w przeprowadzonych analizach regresji wielokrotnej. Zasadnym wydaje się być dalsze wykonanie analiz otrzymanych wyników niniejszego badania na próbie mężczyzn w celu identyfikacji różnic w nasileniu czynników związanych z oglądaniem treści audiowizualnych między kobietami a mężczyznami.

W literaturze przedmiotu (Andrade, 2020) wskazuje się na zasadność dążenia do uzyskania jak największej liczby osób badanych w próbie, ponieważ w rezultacie wykonane analizy mogą z większym prawdopodobieństwem ukazać rzeczywisty obraz relacji między zmiennymi w populacji. Z drugiej strony zbyt duża liczba osób badanych może doprowadzić do zwiększenia mocy danego testu i prawdopodobieństwa popełnienia błędu pierwszego rodzaju (Harmon i Losos, 2005; Mascha i Vetter, 2018; Rusticus i Lovato, 2019). Sytuacja ta obrazuje odrzucenie hipotezy zerowej na podstawie osiągnięcia wymaganych wartości poziomu istotności pomimo tego, iż hipoteza ta w rzeczywistości nie jest fałszywa. W efekcie oszacowanie zbyt małej lub zbyt dużej liczebności wymaganej liczby respondentów do planowanych analiz statystycznych wskazuje na możliwe problemy etyczne wykonanej procedury (Andrade, 2020; Kośny i Peternek, 2011). Optymalna liczebność próby w niniejszym badaniu została

określona względem statystyk dotyczących estymacji stworzonego modelu przy pomocy analiz modelowania strukturalnego, jednak równocześnie powodując ryzyko popełnienia błędu I rodzaju dla innych obliczeń. W rezultacie uzyskane istotne statystycznie wyniki analiz korelacji bądź testów różnicowych o relatywnie niskich<sup>5</sup> lecz niezerowych wartościach samych współczynników mogą obrazować inne relacje zachodzące między poszczególnymi zmiennymi w rzeczywistości.

Dokonanie podziału próby na grupy cechujące się innym nasileniem binge-watchingu na podstawie uzyskanych danych może implikować trudności z dalszą walidacją tego badania. Ze względu na niski poziom reprezentatywności grupy badanej określone przedziały mogą nie być odzwierciedleniem rzeczywistości. W rezultacie zastosowana metoda nie powinna służyć jako przesłanka do określenia pewnych norm dla szacowania różnych form intensywnego oglądania seriali przez serwisy VOD. Ponadto kryterium podziału dotyczyło procedury z wykorzystaniem miar tendencji centralnej i rozproszenia w postaci wartości średniej i odchylenia standardowego, która spowodowała porównywanie różnic w obrębie nierównolicznych podgrup.

Brak kontrolowania innych potencjalnych form uzależnień związanych z korzystaniem z mediów może powodować to, iż otrzymane rezultaty mogą stanowić odzwierciedlenie funkcjonowania psychologicznego osób cechujących się współwystępowaniem binge-watchingu z innymi formami problemowego korzystania z mediów. Przykładową zmienną kontrolowaną w badaniu mogło być nasilenie objawów dotyczących uzależnienia od portali społecznościowych. Potwierdzeniem tego przypuszczenia są przedstawione w *Rozdziale 6.1.2.* istotne związki wybranych zmiennych psychologicznych z uzależnieniem od mediów społecznościowych właściwych dla otrzymanych rezultatów oraz innych badań nad zjawiskiem binge-watchingu. Dodatkowo większość osób badanych mogła stanowić użytkowników mediów społecznościowych ze względu na jeden ze sposobów rekrutowania polegający na zamieszczaniu informacji o prowadzonym projekcie na portalu Facebook. Ponadto kontrolowanie uzależnienia od gier wideo i hazardu w formie jednego pytania dotyczącego podejrzenia problemu w związku z tymi

---

<sup>5</sup> Przykładowo przy interpretacji korelacji dwóch zmiennych zasadnym wydaje się dodatkowe odwołanie do analizy uzyskanej minimalnej wartości współczynnika korelacji 0,10 (Schober i in., 2018) lub 0,20 (Napitupulu i in., 2018), bez względu na stopień istotności statystycznej umożliwiający odrzucenie hipotezy zerowej.

aktywnościami mogło nie odzwierciedlać stanu faktycznego. W tym przypadku zasadnym wydaje się być zastosowanie wystandaryzowanych testów umożliwiających pomiar tych zmiennych, tak jak w przypadku wykorzystania testów przesiewowych do określenia ryzyka wybranych uzależnień chemicznych wśród uczestników badania.

Przedstawione ograniczenia mogą stanowić podstawy wprowadzenia zmian w przyszłych analizach zjawiska binge-watchingu na innych grupach badanych zróżnicowanych pod względem wybranych zmiennych demograficznych, z wykorzystaniem różnych metod i technik badawczych. Uzyskany model strukturalny uwarunkowań binge-watchingu może również znaleźć zastosowanie do charakterystyki innych i potencjalnie uzależniających form odbioru treści audiowizualnych.

#### **6.4. Propozycja dalszej perspektywy badawczej**

Wyniki niniejszego badania oraz uwzględnienie wymienionych ograniczeń zastosowanej procedury mogą posłużyć jako inspiracja i podstawa formułowania nowych założeń dla dalszych interdyscyplinarnych badań dotyczących analizy zjawiska binge-watchingu.

Jednym z przykładów propozycji dalszej perspektywy badawczej może być potwierdzenie uzyskanych rezultatów wśród osób innej narodowości w perspektywie badań międzykulturowych. Ze względu na ogólną dostępność i globalne rozpowszechnienie najpopularniejszych platform serwisów streamingowych (Palomba, 2021) zjawisko binge-watchingu jest charakterystyczne wśród użytkowników serwisów VOD na całym świecie. Przyjęcie takiego działania umożliwi pogłębioną analizę uniwersalnych oraz kulturowo specyficznych czynników predysponujących do problemowego oglądania seriali.

Ze względu na powszechne różnice w rozumieniu i sposobach pomiaru binge-watchingu (Flayelle i in., 2020; Kisilowska-Szurmińska i in., 2023) przyszłe badania mogą uwzględniać odmienne kryteria definicyjne tego zjawiska i ich analizy w kontekście otrzymanego modelu w celu dokładnej operacjonalizacji i unifikacji problemowego oglądania seriali. Oprócz czynników dotyczących częstotliwości oglądania oraz kryteriów diagnostycznych właściwych dla teorii uzależnień istotnym aspektem zdaje się być jakościowa analiza motywacji do percepcji treści medialnych. Ze względu na możliwość pełnienia różnorodnych funkcji odbioru przekazów medialnych użytkownicy serwisów VOD mogą różnić się pod względem rodzaju realizowanych potrzeb w związku z podjętym działaniem. W efekcie oprócz

określenia specyficznych i względnie trwałych lub uniwersalnych predyspozycji osobowych do binge-watchingu zasadnym zdaje się być dodatkowe uwzględnienie szerszego kontekstu sytuacyjnego. Takie rozwiązanie umożliwiłoby dodatkowe rozróżnienie nieszkodliwego i problemowego oglądania seriali, które w zależności od kontekstu może pełnić adaptacyjne lub dezadaptacyjne funkcje odbioru przekazów filmowych.

Pogłębiona i jakościowa analiza czynników motywacyjnych wśród użytkowników serwisów VOD warunkowałaby dobór odpowiednich zmiennych do identyfikacji predyspozycji specyficznych i ich dalszej confirmacji w schemacie badań ilościowych. Kategoryzacja grup wśród populacji użytkowników serwisów VOD mogłaby zostać poprzedzona pytaniami dotyczącymi motywacji do oglądania epizodów konkretnych seriali ze względu na ich gatunek bądź stopień realizmu prezentowanego świata. Działanie to umożliwiłoby weryfikację przesłanki do traktowania binge-watchingu jako unikatowego doświadczenia percepcji przekazów medialnych względem innych form korzystania ze współczesnych technologii. Ponadto powyższa perspektywa przyczyniłaby się do szczegółowej charakterystyki grup podwyższonego ryzyka w zależności od rodzaju potrzeb realizowanych poprzez oglądanie seriali oraz funkcji przypisywanych obiektowi potencjalnego uzależnienia. Ponowna weryfikacja estymowanego modelu wśród osób doświadczających deprywacji innych kategorii potrzeb indywidualnych i społecznych mogłaby warunkować uzyskanie innych rezultatów. Przykładem takich badań jest dalsza próba określenia różnic między pod względem oddziaływania odmiennych funkcji i źródeł spostrzeganego wsparcia społecznego lub wymiarów tożsamości poszczególnymi typami użytkowników serwisów VOD.

Wykorzystanie rezultatów niniejszego badania mogłoby również posłużyć do zaprojektowania badania podłużnego dotyczącego ogólnych predyspozycji uzależnień behawioralnych związanych ze zmianami funkcjonowania człowieka w środowisku medialnym w ciągu życia. Przyjęcie takiej perspektywy umożliwiłoby szczegółową charakterystykę czynników ochronnych i ryzyka dla rozwoju zachowań nałogowych dotyczących aktywności w środowiskach o wysokim potencjale uzależniającym. Hipotetycznie intensywne oglądanie seriali może stanowić wyraz przeniesienia objawów uzależnienia od gier wideo bądź korzystania z portali społecznościowych, które występują częściej wśród dzieci i adolescentów niż osób dorosłych (Kuss i Griffiths, 2012), zazwyczaj zanikających wraz z osiągnięciem pełnoletności

w wyniku zachodzących zmian w funkcjonowaniu w życiu społecznym i zawodowym (Gentile i in., 2011). Ponadto uwzględnienie pomiaru stopnia realizacji zadań rozwojowych na poszczególnych etapach życia w powyższym schemacie badawczym umożliwiłoby definiowanie potencjalnie szkodliwych zachowań związanych z korzystaniem z mediów w kontekście zaburzeń rozwojowych zgodnie z założeniami transteoretycznej perspektywy psychopatologii rozwojowej (Jankowiak i Soroko, 2022).

Ze względu na kluczowe znaczenie stopnia immersyjności danego medium dla realizacji funkcji rozrywki i pragnienia osiągnięcia natychmiastowej gratyfikacji wśród widzów zasadnym wydaje się być dalsza analiza zjawiska binge-watchingu w kontekście innych form odbioru przekazów audiowizualnych. Przykładem innych mediów umożliwiających zarówno odbiór, jak i tworzenie treści audiowizualnych są portale społecznościowe wykorzystujące analizę danych do przewidywania indywidualnych preferencji użytkowników, na przykład YouTube lub TikTok (Meral, 2021). Serwisy te oferują krótkie treści audiowizualne dostosowane do indywidualnych potrzeb poprzez działanie algorytmów rekomendacyjnych. Teoretycy i badacze (Chao i in., 2023; Yao i Omar, 2022) wskazują na silny potencjał uzależniający tych serwisów ze względu na ich wysoki stopień interaktywności oraz możliwość odbioru względnie dużej ilości zróżnicowanych treści w relatywnie krótkim czasie. Z drugiej jednak strony przyjęcie roli twórcy internetowego korzystającego z tych portali umożliwia stosowanie adaptacyjnych sposobów rozwoju swoich zainteresowań i pasji oraz realizowania potrzeb, które mogą być utrudnione do osiągnięcia w świecie rzeczywistym (Pyżalski, 2012).

Szczególnie istotna wydaje się być analiza aktywności związanej z percepcją treści medialnych w środowiskach rozszerzonej (*augmented reality*, [AR]) lub wirtualnej rzeczywistości (*virtual reality*, [VR]). Cechują się one najwyższym poziomem immersyjności względem innych rodzajów mediów (Rodzeń, 2018) oraz zyskują coraz większą popularność i zastosowanie w wyniku intensywnego rozwoju tej technologii (Santos i Castillo, 2024).

Okulary wirtualnej rzeczywistości umożliwiają ich użytkownikom doświadczenie immersji i poczucia obecności w kreowanym świecie fikcji z równoczesnym brakiem świadomości o tym, iż wyświetlane środowisko jest generowane przez urządzenie (Berkman i Akan, 2024). Stan ten nie jest możliwy do osiągnięcia w takim nasileniu przy percepcji innych treści medialnych – prasy, radia czy telewizji (Ostrowicki, 2009). W rezultacie wykorzystanie technologii AR/VR zmienia postrzeganie aktywności

związanej z oglądaniem ulubionych seriali, w szczególności pod względem towarzyszących doświadczeń o charakterze afektywnym. Współczesne urządzenia w postaci okularów rozszerzonej i wirtualnej rzeczywistości umożliwiają odbiór produkcji filmowych, które dodatkowo intensyfikują stan zaangażowania się w tę aktywność wśród widzów. Rozwój tej technologii powoduje zwiększenie potencjału uzależniającego problemowego funkcjonowania w środowisku medialnym wśród osób o wybranych predyspozycjach. Jednymi z czynników ryzyka takiego zjawiska mogą być wykazane w niniejszym badaniu zmienne związane ze zjawiskiem binge-watchingu.

Ostatnia z przytoczonych propozycji dalszej perspektywy badawczej dotyczy uwzględnienia zastosowania intensywnie rozwijającej się technologii sztucznej inteligencji (*artificial intelligence*, [AI]). Narzędzia AI umożliwiają tworzenie treści audiowizualnych w istotny sposób zwiększających ryzyko binge-watchingu wśród współczesnych widzów. Sztuczna inteligencja w kontekście serwisów VOD miała dotychczasowe zastosowanie w personalizacji dostarczanych rekomendacji do indywidualnych preferencji użytkownika (Steck i in., 2021). Obserwowany rozwój technologii AI w kontekście generowania różnorodnych treści audio i wideo (Mogavi i in., 2024) umożliwia jej wykorzystanie do tworzenia krótkometrażowych materiałów filmowych, a w przyszłości być może filmów pełnometrażowych lub seriali. Jednym z przewidywanych i rozwijanych zastosowań technologii sztucznej inteligencji jest praktycznie natychmiastowa produkcja fragmentów lub całości materiałów dostępnych na żądanie (An i in., 2021; Harris, 2021), które mogą być w pełni dostosowane do indywidualnych potrzeb danego widza. Generowanie treści audiowizualnych z prostych informacji tekstowych dostarczonych sztucznej inteligencji przebiega w krótszym czasie względem tradycyjnych sposobów ich produkcji, co umożliwia tworzenie większej ilości treści w krótszym czasie.

Jednym z przykładów zastosowania narzędzi AI w produkcjach kinowych jest technologia deepfake<sup>6</sup> umożliwiająca tworzenie cyfrowych nagrań głosowych lub obrazów twarzy ludzkich (Khan i in., 2023), na przykład zmarłych aktorów. W tej perspektywie wykorzystanie technologii AI może powodować podtrzymywanie relacji paraspołecznych między widzem a ulubionym aktorem. Pomimo wysokiego stopnia realizmu sztucznie generowanych treści oraz trudności

---

<sup>6</sup> ang. *deep learning* (uczenie głębokie) i *fake* (fałszywy).



w odróżnieniu ich od rzeczywistości ich odbiór może być związany z odczuwaniem nieprzyjemnych emocji przez widza (Harris, 2021). Sytuacja ta może być wyjaśniana poprzez tak zwane zjawisko doliny niesamowitości (Moore, 2012; Seyama i Nagayama, 2007).

Zgodnie z powyższą koncepcją tworzenie statycznych lub ruchomych sylwetek i twarzy ludzi w formie robotów humanoidalnych lub treści audiowizualnych wywołuje nieprzyjemne reakcje emocjonalne w momencie zbyt dużego podobieństwa wygenerowanych obiektów do rzeczywistego człowieka (Seyama i Nagayama, 2007). Zbyt realistyczny przekaz uniemożliwia jednoznaczną ocenę prawdziwości odbieranych treści. Brak lub nieadekwatność oczekiwanych reakcji, na przykład w formie ekspresji mimicznych ze strony obserwowanego obiektu, wywołuje u człowieka uczucie psychicznego dyskomfortu. W efekcie rozwój narzędzi sztucznej inteligencji do generowania przekazów w formie wizualnej oraz ich zastosowanie w produkcjach filmowych może zniekształcić doświadczenie stanów afektywnych towarzyszących widzom podczas oglądania seriali.

Przedstawione perspektywy dalszych analiz zjawiska binge-watchingu umożliwiają wykorzystanie rezultatów niniejszego badania w eksplorowaniu psychologicznych uwarunkowań problemowego odbioru treści audiowizualnych w innych środowiskach medialnych z uwzględnieniem ich cech strukturalnych. Takie podejście umożliwi interdyscyplinarną i holistyczną analizę funkcjonowania człowieka w różnych formach przestrzeni wirtualnej. Ze względu na intensywny rozwój sztucznej inteligencji oraz technologii AR i VR zasadnym wydaje się być określenie różnic w doświadczaniu objawów uzależnienia behawioralnego z perspektywy zidentyfikowanych uwarunkowań binge-watchingu. Funkcjonowanie użytkownika serwisów VOD w różnych środowiskach może dostarczyć nowych informacji na temat analizowanego zjawiska oraz określić znaczenie poszczególnych predyspozycji w rozwoju nałogowych aktywności w immersyjnych światach fikcji dostarczanych przez media o relatywnie wysokim potencjale uzależniającym.

## **6.5. Implikacje praktyczne**

Ze względu na uzyskany wielowymiarowy obraz uwarunkowań binge-watchingu oraz możliwość określenia niniejszego projektu jako badania stosowanego otrzymane rezultaty mogą posłużyć za rozwój metod i strategii edukacyjnych, diagnostycznych, profilaktycznych lub terapeutycznych w kontekście problemowego binge-watchingu

wśród młodych dorosłych. Uwzględnienie wybranych założeń psychopatologii rozwojowej oraz psychologii uzależnień w celu identyfikacji czynników ryzyka umożliwia przedstawienie ogólnych implikacji mających zastosowanie w praktyce klinicznej.

Zgodnie z wnioskami badań i założeniami teoretycznymi psychologii uzależnień (Derevensky, 2019; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018) grupę podwyższonego ryzyka zachowań nałogowych stanowią adolescenti i młodzi dorośli charakteryzujący się niskim poziomem samoregulacji, przejawianiem pozabezpiecznych stylów przywiązania oraz cech impulsywności. Wymienione czynniki stanowiły również istotne zmienne w kontekście rozwoju problemowego binge-watchingu w otrzymanych wynikach niniejszego badania.

Powyższy wniosek wskazuje na możliwość określenia kierunku eksploracji różnych form aktywności powszechnie akceptowanych i niekojarzonych z negatywnymi konsekwencjami wśród przedstawicieli wymienionych grup wiekowych. Uzyskane rezultaty właściwe z założeniami modelu I-PACE (Brand i in., 2016, 2019) służącego do identyfikacji nowych form uzależnień behawioralnych związanych z korzystaniem z nowych technologii wspierają założenie, iż jednym z przykładów takich zachowań może być intensywne oglądanie seriali.

Możliwość osiągnięcia wymiernych korzyści psychologicznych i praktycznych poprzez odbiór treści medialnych oraz społeczny aspekt tej aktywności może implikować trudności w identyfikacji problemowej formy korzystania z serwisów VOD. Dany widz może pośrednio realizować różne potrzeby, na przykład poprzez przynależność do grupy społecznej i nawiązywanie relacji z innymi bądź traktować seriale jako źródło informacji o sobie, innych lub świecie. Taka dychotomia może skutecznie utrudniać identyfikację problemu związanego z oglądaniem wśród młodych dorosłych przez osoby z ich najbliższego otoczenia bądź w kontakcie terapeutycznym. Rozwiązaniem tej sytuacji może być pogłębiona eksploracja wyszczególnionych predyspozycji binge-watchingu w kontekście objawów lęku przed pominięciem, prokrastynacji, stosowania dezadaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie lub niskiego poziomu prężności psychicznej. Dodatkowym elementem istotnym z perspektywy uzyskanych wyników oraz przyjętych założeń psychopatologii rozwojowej jest charakterystyka poczucia tożsamości danej osoby, który może predysponować do poszukiwania odpowiedzi na pytania tożsamościowe w iluzorycznym świecie fikcji. Przedstawione w pracy wnioski teoretyczne i empiryczne z prac dotyczących analizy

binge-watchingu oraz samego funkcjonowania człowieka w środowisku medialnym mogą posłużyć za istotne elementy przyswajania wiedzy na temat uzależnienia związanego z oglądaniem seriali dla użytkowników serwisów VOD oraz osób z ich najbliższego otoczenia.

Określenie wyżej wymienionych obszarów funkcjonowania osób predysponujących do rozwoju problemowego binge-watchingu może znaleźć zastosowanie praktyczne w narzędziach wspierających konceptualizację przypadku w procesach terapeutycznych. Wyniki badań prowadzonych przez Annę Słysz (2017) wskazują na użyteczność różnych modeli psychoterapii w tworzeniu konceptualizacji umożliwiających wdrożenie efektywnych rozwiązań wsparcia i terapii. W efekcie rezultaty niniejszego badania mogą wesprzeć proces terapeutyczny osób z podejrzeniem uzależnienia od korzystania z mediów wskazując na możliwość eksplorowania innych niż typowych elementów konceptualizacji odnoszących się do doświadczenia straty osoby znaczącej, relacji z rodzicami, poczucia winy, obniżonego nastroju i samooceny czy lęku (Słysz, 2017). Wskazanie istotnych powiązań między samoregulacją, wybranymi czynnikami predysponującymi oraz stosowaniem unikalnych strategii radzenia sobie a ryzykiem uzależnienia od oglądania seriali może posłużyć za uzupełnienie treści wywiadu i wyznaczenie kierunku pracy zarówno w sytuacji wsparcia oraz terapii, jak i superwizji. Dodatkowo może to umożliwić szerszy dobór narzędzi stosowanych w relacji z pacjentem.

Analiza funkcjonowania psychospołecznego danej osoby na podstawie uzyskanych informacji może pomóc w określeniu źródła doświadczanych problemów, nadanej funkcji czynności percepcji przekazów medialnych oraz umożliwić wdrożenie działań związanych z rozwojem adaptacyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami, samokontroli lub alternatywnych form poszukiwania i ekspresji tożsamości. Analiza poszczególnych obszarów funkcjonowania w kontekście wyodrębnionych predyspozycji binge-watchingu może przyczynić się do szybszego rozpoznania myśli, emocji i obiektów wywołujących potrzebę oglądania. Przyjęcie powyższej perspektywy może stanowić wsparcie dialogu motywującego oraz technik transteoretycznego modelu zmiany Jamesa Prochaski i współpracowników (2008), które należą do jednych z powszechnie stosowanych metod w terapii uzależnień behawioralnych i chemicznych (Buczny i in., 2019).

## ZAKOŃCZENIE

Podjęta w niniejszej pracy tematyka funkcjonowania człowieka w kontekście odbioru treści audiowizualnych prezentuje złożony obraz psychologicznych mechanizmów wyjaśniających stopień zaangażowania w binge-watching oraz ich wzajemnych powiązań. Przedstawione związki między wybranymi założeniami psychologii uzależnień a czynnością oglądania seriali są szczególnie zasadne ze względu na wysoki stopień rozpowszechnienia i globalną popularność tego sposobu percepcji treści medialnych w populacji. Uzyskane rezultaty umożliwiają ocenę realizacji sformułowanego celu teoretycznego i empirycznego niniejszego badania.

W części teoretycznej pracy przedstawiono specyfikę odbioru treści medialnych z perspektywy wybranych teorii mediów wskazując na jej pozytywne i negatywne aspekty dla ogólnego funkcjonowania człowieka. Analiza dynamiki zmian rozwoju relacji człowiek-medium w kontekście odbioru treści audiowizualnych umożliwiła wyszczególnienie głównych motywacji do oglądania produkcji filmowych wynikających z deprivacji potrzeb osobistych i społecznych. Zidentyfikowanie tych czynników umożliwiło przeformułowanie ich znaczenia i funkcjonalności z perspektywy współczesnych mediów powstałych w wyniku procesu konwergencji telewizji.

Opisane założenia dotyczące funkcjonowania człowieka w różnych strukturach medialnych stanowiły asumpt do próby osadzenia percepcji treści audiowizualnych w ramach założeń psychologii uzależnień i integracyjnego podejścia psychopatologii rozwojowej. Powyższa perspektywa i holistyczne ujęcie dynamiki zmian funkcjonowania człowieka w środowiskach medialnych umożliwiły wybór kryteriów i sformułowania założeń o psychologicznych czynnikach ryzyka potencjalnie szkodliwego zachowania w postaci binge-watchingu.

Empiryczna weryfikacja hipotez badawczych oraz estymacja skonstruowanego modelu strukturalnego pozwoliły także na określenie elementów wspólnych dla funkcjonowania osób charakteryzujących się pewnym nasileniem binge-watchingu i tych, którzy doświadczają objawów związanych z rozwojem uzależnienia chemicznego lub behawioralnego. Szczególne znaczenie w tej perspektywie ma wykazanie związku między impulsywnością, samoregulacją oraz stosowaniem unikowych strategii radzenia sobie. Cechy te zdają się być kluczowe dla rozwoju wszelkich form uzależnienia, a ich związek z nasileniem binge-watchingu dodatkowo wspiera dotychczasowe założenia dotyczące szkodliwej postaci intensywnego oglądania seriali.

Identyfikacja związku binge-watchingu z poszczególnymi wymiarami tożsamości wspiera postrzeganie nadmiernego oglądania seriali w kategoriach zaburzenia rozwojowego. Otrzymane rezultaty wymagają dalszych badań ze względu na nowatorski sposób analizy i interpretacji powyższych mechanizmów oglądania seriali wśród młodych dorosłych. Zasadnym postępowaniem wydaje się być odniesienie do przedstawionych ograniczeń zastosowanej procedury i perspektyw do dalszej interdyscyplinarnej charakterystyki różnorodnych aspektów funkcjonowania człowieka w środowisku medialnym i samej percepcji immersyjnych treści audiowizualnych.

Niniejsza praca nie tylko stanowi źródło wiedzy na temat psychologicznych aspektów binge-watchingu, ale także umożliwia ich zastosowanie w praktyce klinicznej. Wskazuje potrzebę dalszych badań nad profilaktyką i diagnozą w obszarze uzależnień behawioralnych związanych z korzystaniem z nowych technologii i mediów. Praca ta może być inspiracją w podejmowaniu działań mających na celu zmniejszenie negatywnych skutków binge-watchingu. Określony profil osób cechujących się wysokim nasileniem analizowanego zjawiska może posłużyć do wdrożenia procedur profilaktycznych i edukacyjnych związanych z kreatywnym i odpowiedzialnym korzystaniem z mediów wśród konkretnych użytkowników serwisów VOD. Jest to szczególnie istotne z perspektywy opisanych adaptacyjnych sposobów wykorzystywania treści medialnych do osiągnięcia korzyści psychologicznych i społecznych.

Przedstawione wnioski mogą spowodować zmianę społecznego postrzegania binge-watchingu. Zaprezentowany potencjał uzależniający środowisk medialnych ma szansę przyczynić się do świadomego i odpowiedzialnego korzystania z mediów oraz nowych technologii wśród ich użytkowników. Otrzymane wyniki mogą stanowić inspiracje dla dalszych badań w dziedzinie psychologii uzależnień i mediów oraz akademickiej i społecznej refleksji na temat złożoności i dynamiki relacji człowiek-medium.

## BIBLIOGRAFIA

- Abbott, A. (2014). The problem of excess. *Sociological Theory*, 32(1), 1–26. <https://doi.org/10.1177/0735275114523419>
- Abolghasemi, A., Rajabi, S. (2013). The role of self-regulation and affective control in predicting interpersonal reactivity of drug addicts. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.9919>
- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., Nigam, A. (2013). Sampling: Why and how of it. *Indian Journal of Medical Specialties*, 4(2), 330-333. <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Achauer, H. (2022). Why Are We All Still Watching TV Right Before Bed? <https://www.sleepfoundation.org/sleep-news/watching-tv-before-sleep-most-popular-bedtime-routine>
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35, 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adan, A., Forero, D. A., Navarro, J. F. (2017). Personality Traits Related to Binge Drinking: A Systematic Review. *Frontiers in psychiatry*, 8, 134. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00134>
- Ahmed, A. A. A. M. (2017). New era of TV-watching behavior: binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, 8(2), 192-207. <https://doi.org/10.15655/mw/2017/v8i2/49006>
- Aho, K., Derryberry, D., Peterson, T. (2014). Model selection for ecologists: the worldviews of AIC and BIC. *Ecology*, 95(3), 631-636. <https://doi.org/10.1890/13-1452.1>
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- Al-Ansi, A. M., Jaboob, M., Garad, A., Al-Ansi, A. (2023). Analyzing augmented reality (AR) and virtual reality (VR) recent development in education. *Social Sciences & Humanities Open*, 8(1), 100532. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100532>
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290-294.

- Albalawi, E. D., Alswayed, S. K., Aldharman, S. S., Alshangiti, A. Y., Alhussein, G. A., Alamawi, H. O., Alhussein, G. (2023). The Association of Screen Time, Sleep Quality, and Dry Eye Among College Students in Saudi Arabia. *Cureus*, *15*(4), e37533. <https://doi.org/10.7759/cureus.37533>
- Aldhayan, M., Cham, S., Kostoulas, T., Almourad, M. B., Ali, R. (2019). Online peer support groups to combat digital addiction: user acceptance and rejection factors. W: Á. Rocha, H. Adeli, L. P. Reis i S. Costanzo (red.), *New Knowledge in Information Systems and Technologies* (s. 139-150). Springer International Publishing.
- Alfonsi, V., Varallo, G., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Filosa, M., De Gennaro, L., Musetti, A., Franceschini, C. (2023). ‘This is the last episode’: the association between problematic binge-watching and loneliness, emotion regulation, and sleep-related factors in poor sleepers. *Journal of Sleep Research*, *32*(1), e13747. <https://doi.org/10.1111/jsr.13747>
- Ali, M., Shahzad, S. (2019). Risk and protective factors for mental health problems in Patients with substance use disorder. *Pakistan Journal of Psychology*, *50*(2).
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C. Y., Wu, C. Y., Pakpour, A. H. (2022). Binge-watching and mental health problems: a systematic review and Meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9707. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159707>
- Almeida, M. S. C., Sousa Filho, L. F. D., Rabello, P. M., Santiago, B. M. (2020). International Classification of Diseases–11th revision: from design to implementation. *Revista de Saúde Pública*, *54*, 104. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002120>
- Alt, D., Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO). *Journal of Family Issues*, *39*(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Alves, R. R. D. N., Alves, H. D. N., Barboza, R. R. D., Souto, W. D. M. S. (2010). The influence of religiosity on health. *Ciência & Saúde Coletiva*, *15*, 2105-2111. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000400024>
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

- Amichai-Hamburger, Y., Hayat, Z. (2011). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585-589. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.009>
- An, Y., An, J., Cho, S. (2021). Artificial intelligence-based predictions of movie audiences on opening Saturday. *International Journal of Forecasting*, 37(1), 274-288. <https://doi.org/10.1016/j.ijforecast.2020.05.005>
- Andrade, C. (2020). Sample size and its importance in research. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 102-103. [https://doi.org/10.4103/ijpsym.ijpsym\\_504\\_19](https://doi.org/10.4103/ijpsym.ijpsym_504_19)
- Anghelcev, G., Sar, S., Martin, J., Moultrie, J. L. (2022). Is heavy binge-watching a socially driven behaviour? Exploring differences between heavy, regular and non-binge-watchers. *Journal of Digital Media & Policy*, 13(2), 201-221. [https://doi.org/10.1386/jdmp\\_00035\\_1](https://doi.org/10.1386/jdmp_00035_1)
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Uzochukwu, N. (2021). Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20-33. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/10709>
- Aquilino, W. S. (2005). Impact of family structure on parental attitudes toward the economic support of adult children over the transition to adulthood. *Journal of Family Issues*, 26(2), 143-167. <https://doi.org/10.1177/0192513X04265950>
- Arend, A. K., Blechert, J., Pannicke, B., Reichenberger, J. (2021). Increased Screen Use on Days With Increased Perceived COVID-19-Related Confinements-A Day Level Ecological Momentary Assessment Study. *Frontiers in Public Health*, 8, 623205. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.623205>
- Artiola, A., Templonuevo, W., Sy, R., Bartolome, R., De luna Jr, A., Gado, S., Carrozo, J. P., Ferrer, A. K., Artiola, A., Templonuevo, W., Adorza, V. (2023). A Phenomenological Exploration of Binge-Watching in Early Adulthood. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 7(6), 1-1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7731819>
- Ascher, M. S., Levounis, P. (2015). *The behavioral addictions*. American Psychiatric Association Publishing.
- Asgher, S., Gohar, I. (2022). Binge Watching on Internet Television Networks & Its Effects on Youth. *Journal of Media & Communication*, 3(1), 52-64.



- Atadokht, A., Hajloo, N., Karimi, M., Narimani, M. (2015). The role of family expressed emotion and perceived social support in predicting addiction relapse. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 4(1), e21250. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.21250>
- Auriacombe, M., Serre, F., Denis, C., Fatséas, M. (2018). Diagnosis of addictions. W: H. Pickard i S. Ahmed (red.), *The Routledge Handbook of Philosophy and Science of Addiction* (s. 132-144). Taylor & Francis.
- Aust, F., Diedenhofen, B., Ullrich, S., Musch, J. (2013). Seriousness checks are useful to improve data validity in online research. *Behavior Research Methods*, 45(2), 527-535. <https://doi.org/10.3758/s13428-012-0265-2>
- Austerberry, D. (2013). *The technology of video and audio streaming*. Taylor & Francis.
- Auty, K. M., Cope, A., Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689-710. <https://doi.org/10.1177/0306624X15602514>
- Azab, C. (2022). Exploring the different motivations for binge-watching across different generational cohorts. *Society for Marketing Advances Proceedings*, 540-541.
- Babor, T. F., Grant, M. (1989). From clinical research to secondary prevention: International collaboration in the development of the Alcohol Disorders Identification Test (AUDIT). *Alcohol Health & Research World*, 13(4), 371-375. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>
- Babrow, A. S. (1987). *Student motives for watching soap operas*. Taylor & Francis.
- Baczyński, A. (2006). Miejsce Kościoła w modelu telewizji społecznej. *Biuletyn Edukacji Medialnej*, (1), 17-24.
- Bae, M. (2018). Understanding the effect of the discrepancy between sought and obtained gratification on social networking site users' satisfaction and continuance intention. *Computers in Human Behavior*, 79(15), 137-153. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.026>
- Bagiński, D., Wizualnej, Z. W., Skłodowskiej, U. M. C. (2004). Magia obrazu. W: P. Francuz (red.), *Psychologiczne aspekty odbioru telewizji II* (s. 9-22). Towarzystwo Naukowe KUL.
- Bakshani, S. (2014). Studying the impact of intellectual capital and value added on predicting bankruptcy using survival analysis. *Journal of Economics Finance and Accounting*, 1(4), 237-246.

- de Barbaro, B. (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bargeron, A. H., Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>
- Bariheh Beryehi, H., Naami, A., Zargar, Y., Hashemi, E. (2019). The effect of interpersonal conflict on addiction; the mediating role of job stress. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 13(51), 127-142. <https://doi.org/10.34172/jmdc.2021.27>
- Bartsch, A. (2012). Emotional gratification in entertainment experience. Why viewers of movies and television series find it rewarding to experience emotions. *Media Psychology*, 15(3), 267-302. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.693811>
- Batik, M. V., Demir, M. (2022). The mediating role of binge-watching in the relationship between type D personality and loneliness. *Health Psychology Report*, 10(3), 157-167. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.109550>
- Baumeister, R. F., Nadal, A. C. (2017). Addiction: Motivation, action control, and habits of pleasure. *Motivation Science*, 3(3), 179. <https://doi.org/10.1037/mot0000069>
- Bayard, M., McIntyre, J., Hill, K. R., Jack Woodside, J. R. (2004). Alcohol withdrawal syndrome. *American Family Physician*, 69(6), 1443-1450.
- Bányai, F., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., Király, O. (2020). Career as a professional gamer: Gaming motives as predictors of career plans to become a professional esports player. *Frontiers in Psychology*, 11, 541422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01866>
- Bean, A. M., Nielsen, R. K., Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 378. <https://doi.org/10.1037/pro0000150>
- Bedyńska, M., Książek, M., Cypriańska, M. (2012). *Statystyczny drogowskaz 3*. Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Bentley, F., Silverman, M., Bica, M. (2019). *Exploring online video watching behaviors*. <https://doi.org/10.1145/3317697.3323355>
- Berkman, M. I., Akan, E. (2024). Presence and immersion in virtual reality. W: N. Lee (red.), *Encyclopedia of computer graphics and games* (s. 1461-1470). Springer International Publishing.

- Berlin, H. A., Hollander, E. (2008). Understanding the differences between impulsivity and compulsivity. *Psychiatric Times*, 25(8), 58-58.
- Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., Schlyter, F. (2005). Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in criminal justice and detoxification settings and in a Swedish population sample. *European Addiction Research*, 11(1), 22–31. <https://doi.org/10.1159/000081413>
- Berridge, K. C., Robinson, T. E., Aldridge, J. W. (2009). Dissecting components of reward: ‘liking’, ‘wanting’, and learning. *Current Opinion in Pharmacology*, 9(1), 65-73. <https://doi.org/10.1016/j.coph.2008.12.014>
- Brzeziński, J. (2023). *Metodologia badań psychologicznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Berzonsky, M. D. (2004a). Identity processing style, self-construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(4), 303-315. <https://doi.org/10.1080/17405620444000120>
- Berzonsky, M. D. (2004b). Identity style, parental authority, and identity commitment. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(3), 213-220. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000025320.89778.29>
- Berzonsky, M. D., Ferrari, J. R. (1996). Identity orientation and decisional strategies. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 597-606. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00001-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00001-3)
- Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Alexander Haslam, S., Jetten, J., Mawson, E., Lubman, D. I. (2016). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: The social identity model of recovery (SIMOR). *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111-123. <https://doi.org/10.3109/16066359.2015.1075980>
- Best, D., I. Lubman, D., Savic, M., Wilson, A., Dingle, G., Haslam, A. S., Halsam, C., Jetten, J. (2014). Social and transitional identity: Exploring social networks and their significance in a therapeutic community setting. *Therapeutic Communities: The International Journal of Therapeutic Communities*, 35(1), 10-20. <https://doi.org/10.1108/TC-04-2013-0007>
- Beyers, W., Luyckx, K. (2016). Ruminative exploration and reconsideration of commitment as risk factors for suboptimal identity development in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 47(1), 169-178. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.018>

- Białecka-Pikul, M. (2011). Psychopatologia rozwojowa jako dziedzina badań nad rozwojem atypowym. *Psychologia Rozwojowa*, 16(3), 15-25.
- Bidzan, L., Grabowski, J., Dutczak, B., Bidzan, M. (2012). Sleep disturbances as predictors of progression in Alzheimer disease. *Psychogeriatrics Polska*, 9(1), 1-10.
- Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., Bidzan, L., Knietzsch, J., Stueck, M., Bidzan, M. (2020). A Polish and German Population Study of Quality of Life, Well-Being, and Life Satisfaction in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 585813. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585813>
- Biesen, S. C. (2016). Binge-watching 'Noir' at home: reimagining cinematic reception and distribution via Netflix. W: K. McDonald i D. Smith-Rowsey (red.), *The Netflix effect: Technology and entertainment in the 21st century* (s. 129-142). <https://doi.org/10.5040/9781501309410.ch-009>
- Billiaux, P., Billieux, J., Baggio, S., Maurage, P., Flayelle, M. (2023). Thinking beyond cut-off scores in the assessment of potentially addictive behaviors: A brief illustration in the context of binge-watching. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 303-308. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00032>
- Billieux, J., Deleuze, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J. (2015). Internet gaming addiction: The case of massively multiplayer online roleplaying games. W: N. El-Gabaly, G. Carrà i M. Galanter (red.), *The textbook of addiction treatment: International perspectives* (s. 1515-1525). Springer.
- Billieux, J., van der Linden, M. (2012). Problematic use of the Internet and self-regulation: A review of the initial studies. *The Open Addiction Journal*, 5(1), 24-29. <https://doi.org/10.2174/1874941001205010024>
- Billieux, J., Stein, D. J., Castro-Calvo, J., Higushi, S., King, D. L. (2021). Rationale for and usefulness of the inclusion of gaming disorder in the ICD-11. *World Psychiatry*, 20(2), 198-199. <https://doi.org/10.1002/wps.20848>
- Bjørner, T., Magnusson, A., Nielsen, R. P. (2016). How to Describe and Measure Obstacles of Narrative Immersion in a Film?. *Nordicom Review*, 37(1), 1-17. <https://doi.org/10.1515/nor-2016-0004>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

- Błachnio, A., Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Bobbitt, D. (2011). *Teaching McLuhan: understanding understanding media*. Enculturation.
- Bockting, W., Miner, M., Swinburne Romine, R., Hamilton, A., Coleman, E. (2013). Stigma, mental health, and resilience in an online sample of the US transgender population. *American Journal of Public Health*, 103, 943–951. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301241>
- Bojić, L. (2017). Addiction to old versus new media. *Srpska Politička Misao*, 56(2), 33-48. <https://doi.org/10.22182/spm.5622017.2>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive?. *Social Development*, 19(2), 417-426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Bonini, T. (2022). Podcasting as a hybrid cultural form between old and new media. W: M. Lindgren i J. Loviglio (red.), *The Routledge companion to radio and podcast studies* (s. 19-29). Routledge.
- Bonnaire, C., Billieux, J. (2022). A process-based analysis of the pathways model of problem gambling through clinical case formulations. *International Gambling Studies*, 22(2), 222-246. <https://doi.org/10.1080/14459795.2022.2102203>
- Borowiecka-Kluza, J. E., Miernik-Jaeschke, M., Jaeschke, R., Siwek, M., Dudek, D. (2013). Brzeźnię rodziny chorych z zaburzeniami afektywnymi: zarys problemu. *Psychiatria Polska*, 47(4), 635-644. <https://doi.org/10.12740/PP/17859>
- Bosch, T. (2017). *Broadcasting democracy: radio and identity in South Africa*. HSRC Press.
- Bosma, H. A., Kunnen, E. S. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review*, 21(1), 39-66. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0514>
- Boudali, M., Hamza, M., Halayem, S., Bouden, A., Belhadj, A. (2017). Time perception and binge watching among medical students with depressive symptoms. *European Neuropsychopharmacology*, 27, S811-S812. [https://doi.org/10.1016/S0924-977X\(17\)31469-4](https://doi.org/10.1016/S0924-977X(17)31469-4)

- Boursier, V., Musetti, A., Gioia, F., Flayelle, M., Billieux, J., Schimmenti, A. (2021). Is watching TV series an adaptive coping strategy during the COVID-19 pandemic? Insights from an Italian community sample. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 599859. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.698404>
- Brand, M., Potenza, M. N. (2021). How theoretical models can inspire advances in research and clinical practice: The example of behavioral addictions. *Sucht: Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*, *67*(4), 187–194. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000721>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *104*, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *71*, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Breese, G. R., Sinha, R., Heilig, M. (2011). Chronic alcohol neuroadaptation and stress contribute to susceptibility for alcohol craving and relapse. *Pharmacology & Therapeutics*, *129*(2), 149-171. <https://doi.org/10.1016%2Fj.pharmthera.2010.09.007>
- Brevers, D., Noel, X. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research: On functional and compulsive aspects of reinforcement pathologies. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(3), 135-138. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.017>
- van den Broeck, W., Pierson, J., Lievens, B. (2007). Video-On-Demand: towards new viewing practices. *Observatorio (OBS\*)*, *1*(3), 23-44. <https://doi.org/10.15847/obsOBS132007142>
- Brooks, P. (2014). The idea of a psychoanalytic literary criticism. W: S. Rimmon-Kenan (red.), *Discourse in Psychoanalysis and Literature* (s. 1-18). Routledge.

- Brownley, K. A., Berkman, N. D., Peat, C. M., Lohr, K. N., Cullen, K. E., Bann, C. M., Bulik, C. M. (2016). Binge-eating disorder in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 165(6), 409-420. <https://doi.org/10.7326/M15-2455>
- Buckingham, S. A., Frings, D., Albery, I. P. (2013). Group membership and social identity in addiction recovery. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1132–1140. <https://doi.org/10.1037/a0032480>
- Budney, A. J., Hughes, J. R., Moore, B. A., Vandrey, R. (2004). Review of the validity and significance of cannabis withdrawal syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 161(11), 1967-1977. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.11.1967>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Butcher, J. N., Mineka, S., Hooley, J. M. (2017). *Psychologia zaburzeń. DSM-5*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buczny, J., Miedzobrodzka, E., Bauer, P. (2019). Zwiększanie samokontroli w terapii uzależnienia od hazardu. *Świat Problemów*, 12, 17-21.
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Canale, N., Vieno, A., Bowden Jones, H., Billieux, J. (2017). The benefits of using the UPPS model of impulsivity rather than the Big Five when assessing the relationship between personality and problem gambling. *Addiction*, 112(2), 372-373. <https://doi.org/10.1111/add.13641>
- Cao, F., Su, L., Liu, T., Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists*, 22(7), 466–471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>
- Caravita, S. C. S., Colombo, B., Stefanelli, S., Zigiliani R. (2016). Emotional, psychophysiological and behavioral responses elicited by the exposition to cyberbullying situations: Two experimental studies. *Psicologia Educativa*, 22, 49-59. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.02.003>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- Caspi, A., Roberts, B. W., Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484. <https://doi.org/0.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Cassin, S. E., von Ranson, K. M. (2007). Is binge eating experienced as an addiction?. *Appetite*, 49(3), 687-690. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.06.012>
- Castells, M. (2008). *Sila tożsamości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., Nisi, V. (2021). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence*, 27(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/1354856519890856>
- Cavaola, A. A. (2000). In search of a new metaphor for the impact of drug abuse on families. *Family Therapy*, 27(2), 81.
- Chakrabarti, A., Ghosh, J. K. (2011). AIC, BIC and recent advances in model selection. *Philosophy of Statistics*, 583-605. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-51862-0.50018-6>
- Chamberlain, S. R., Leppink, E. W., Redden, S. A., Grant, J. E. (2016). Are obsessive-compulsive symptoms impulsive, compulsive or both?. *Comprehensive Psychiatry*, 68, 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.04.010>
- Chambers, R. A., Potenza, M. N. (2003). Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(1), 53-84. <https://doi.org/10.1023/a:1021275130071>
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325, 115247. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115247>
- Chen, G. (2024). Identity Construction in Recovery from Substance Use Disorders. *Journal of Psychoactive Drugs*, 56(1), 109-116. <https://doi.org/10.1080/02791072.2022.2159592>
- Chen, X., Liu, X., Wang, X. (2022). Comparative Analysis of Disney+ and Netflix in Post-Covid19 Era. W: *Proceedings of the 2022 International Conference on Science Education and Art Appreciation* (s. 1229-1238). Atlantis Press.
- Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-212. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>



- Choo, H., Gentile, D. A., Sim, T., Li, D., Khoo, A., Liau, A. K. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 39(11), 822–829.
- Chowdhury, S. F., Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>
- Chou, W. P., Ko, C. H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P. W., Lin, J. J., Yen, C. F. (2015). Association of stress coping strategies with Internet addiction in college students: The moderating effect of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 27-33. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.06.004>
- Christie, M. J. (2008). Cellular neuroadaptations to chronic opioids: tolerance, withdrawal and addiction. *British Journal of Pharmacology*, 154(2), 384-396. <https://doi.org/10.1038/bjp.2008.100>
- Chuang, C. W. I., Sussman, S., Stone, M. D., Pang, R. D., Chou, C. P., Leventhal, A. M., Kirkpatrick, M. G. (2017). Impulsivity and history of behavioral addictions are associated with drug use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 74, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.021>
- Cicchetti D., Rogosch F. A. (1996), Equifinality and Multifinality in Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(4), 597–600. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007318>
- Cichońska, A., Bilewicz, M. (2010). Co się kryje w nieistotnych efektach statystycznych? Możliwości zastosowania analizy supresji w psychologii społecznej. *Psychologia Społeczna*, 5(14), 191-198.
- Cieciuch, J., Topolewska, E. (2017). Circumplex of identity formation modes: A proposal for the integration of identity constructs developed in the Erikson–Marcia tradition. *Self and Identity*, 16(1), 37-61. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1216008>
- Cierpiąłkowska, L. (2010). Modele genetyczne i koncepcje psychologiczne zaburzeń związanych z używaniem alkoholu. W: L. Cierpiąłkowska i M. Ziarko (red.), *Psychologia uzależnień – alkoholizm* (s. 148-155). Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Cierpiąłkowska, L. (2016). Psychologia uzależnień. W: L. Cierpiąłkowska i H. Sęk (red.), *Psychologia Kliniczna* (s. 383-406). Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Cierpiatkowska, L., Zalewska, M. (2008), Psychopatologia. W: J. Strelau i D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 545–580). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cierpka, A. (2003). Systemowe rozumienie funkcjonowania rodziny. W: A. Jurkowski (red.), *Z zagadnień współczesnej psychologii wychowawczej* (s. 107-129). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cieślak, P. (2021). Receptory dla glutaminianu w układzie dopaminowym–funkcjonalne znaczenie i rola w uczeniu się ze wzmocnieniem. *Postępy Biochemii*, 67(3), 268-277. [https://doi.org/10.18388/pb.2021\\_395](https://doi.org/10.18388/pb.2021_395)
- Claes, L., Bijttebier, P., Van Den Eynde, F., Mitchell, J. E., Faber, R., de Zwaan, M., Mueller, A. (2010). Emotional reactivity and self-regulation in relation to compulsive buying. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 526-530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.020>
- Coelho, J. B., Rito, F., Duarte, C. (2016). “You, me & TV” - Fighting Social Isolation of Older Adults with Facebook, TV and Multimodality. *International Journal of Human-Computer Studies*. 98, 38-50. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2016.09.015>.
- Cohen, J. (2013). Audience identification with media characters. W: J. Bryant i P. Vorderer (red.), *Psychology of entertainment* (s. 183-197). Routledge.
- Cohen, J. (2018). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. W: R. Wei (red.), *Advances in Foundational Mass Communication Theories* (s. 253-272). Routledge.
- Coimbra-Gomes, E. (2020). Ego-dystonic stance-taking in sexual orientation obsessive-compulsive disorder (SO-OCD). *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 27, 100576. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100576>
- Cole, J., Logan, T. K., Melvin, C., McLouth, C. J. (2023). Opioid and methamphetamine co-use: associations with economic vulnerabilities and interpersonal victimization among SUD program clients. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 5(8), 1-17. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.26544>
- Collison, E. A., Gramling, S. E., Lord, B. D. (2016). The role of religious affiliation in Christian and unaffiliated bereaved emerging adults’ use of religious coping. *Death Studies*, 40(2), 102-112. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1077355>
- Colombo, B., Antonietti, A., Sala, R., Caravita, S. C. S. (2013). Blog Content and Structure, Cognitive Style and Metacognition. *International Journal*

- of Technology And Human Interaction*, 9(3), 1–17.  
<https://doi.org/10.4018/jthi.2013070101>
- Compesi, R. J. (1980). Gratifications of daytime TV serial viewers. *Journalism Quarterly*, 57(1), 155-158. <https://doi.org/10.1177/107769908005700126>
- Conlin, L., Billings, A., Auverset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Comunicacion y Sociedad*, 29(4), 151-164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>
- Conway, J. C., Rubin, A. M. (1991). Psychological predictors of television viewing motivation. *Communication Research*, 18(4), 443-463.  
<https://doi.org/10.1177/009365091018004001>
- Cook, S. (2024). *Netflix statistics & facts that define the company's dominance in 2024*.  
<https://www.comparitech.com/blog/vpn-privacy/netflix-statistics-facts-figures/>
- Cordeiro, J. A., Castro, D., Nisi, V., Nunes, N. J. (2021). BWDAT: A research tool for analyzing the consumption of VOD content at home. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100336. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100336>
- Cortina, M. (2010). The future of psychodynamic psychotherapy. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 73(1), 43-56.  
<https://doi.org/10.1521/psyc.2010.73.1.43>
- Courtney, K. E., Arellano, R., Barkley-Levenson, E., Gálvan, A., Poldrack, R. A., MacKillop, J., Jentsch, J. D., Ray, L. A. (2012). The relationship between measures of impulsivity and alcohol misuse: an integrative structural equation modeling approach. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 36(6), 923-931.  
<https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2011.01635.x>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137.  
<https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Cramer, P. (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 280-316.  
[https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00070-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00070-9)
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A., Cacioppo, M., Baiocco, R. (2014). The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3), 304-307.  
<https://doi.org/10.4103%2F0253-7176.135386>

- Crocetti, E., Rubini, M., Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31(2), 207-222. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.09.002>
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., Szabo, A. (2021). Analysis of problematic smartphone use across different age groups within the 'components model of addiction'. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 616-631. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Csizmadia, A. (2011). The role of racial identification, social acceptance/rejection, social cognition, and racial socialization in multiracial youth's positive development. *Sociology Compass*, 5(11), 995-1004. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2011.00418.x>
- Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M., Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 91–101. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09683-8>
- Cummings, J. J., Tsay-Voge, M., Cahill, T. J., Zhang, L. (2021) Effects of immersive storytelling on affective, cognitive, and associative empathy: The mediating role of presence. *New Media & Society*, 24(2), 1-24. <https://doi.org/10.1177/1461444820986816>
- Cuzen, N. L., Stein, D. J. (2014). Behavioral addiction: The nexus of impulsivity and compulsivity. W: K. P. Rosenberg i L. Curtiss Feder (red.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (s. 19-34). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00002-1>
- Czerny, E., Koenig, S., Turner, N. E. (2008). Exploring the mind of the gambler: Psychological aspects of gambling and problem gambling. W: M. Zangeneh, A. Blaszczynski i N. E. Turner (red.), *In the pursuit of winning: Problem gambling theory, research and treatment* (s. 65-82). Springer.
- Czetwertyński, S. (2016). Nieformalne kanały dystrybucji dóbr kulturowych w Internecie. *Studia Informatica Pomerania*, 40, 5-14. <https://doi.org/10.18276/si.2016.40-01>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>

- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N., Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158-167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>
- Dalley, J. W., Ersche, K. D. (2019). Neural circuitry and mechanisms of waiting impulsivity: relevance to addiction. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 374(1766), 20180145. <https://doi.org/10.1098/rstb.2018.0145>
- Dalley, J. W., Everitt, B. J., Robbins, T. W. (2011). Impulsivity, compulsivity, and top-down cognitive control. *Neuron*, 69(4), 680-694. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.01.020>
- Dastjerdi, R., Farshidfar, Z., Hajiabadi, M. (2022). Academic identity status and psychological well-being among medical sciences students. *Future of Medical Education Journal*, 12(1), 41-45. <https://doi.org/10.22038/fmej.2022.51357.1378>
- Davis, J. E. (2021). *All Pathology, All the Time. What ails a culture that sees illness everywhere?*. <https://www.thenewatlantis.com/publications/all-pathology-all-the-time>
- Davisson, E. K., Hoyle, R. H. (2017). The social-psychological perspective on self-regulation. W: T. Egner (red.), *The Wiley handbook of cognitive control* (s. 440–453). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118920497.ch25>
- Dayton, T. (2005). The use of psychodrama in dealing with grief and addiction-related loss and trauma. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 58(1), 15-35.
- Deegan Jr, J. (1978). On the occurrence of standardized regression coefficients greater than one. *Educational and Psychological Measurement*, 38(4), 873-888. <https://doi.org/10.1177/001316447803800404>
- Delfabbro, P. H. (2013). Behavioral risk factors in disordered gambling and treatment implications. W: D. C. S. Richard, A. Blaszczynski, L. Nower (red.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Disordered Gambling* (s. 71-97). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118316078.ch4>
- Deller, R. A. (2019). *Reality television: The television phenomenon that changed the world*. Emerald Publishing Limited.
- Dell'Osso, B., Allen, A., Altamura, A. C., Buoli, M., Hollander, E. (2008). Impulsive-compulsive buying disorder: Clinical overview. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(4), 259-266. <https://doi.org/10.1080/00048670701881561>

- Deloitte Central Europe (2022). *Private Equity Confidence Survey Central Europe*.  
<https://www2.deloitte.com/ce/en/pages/about-deloitte/articles/private-equity-confidence-survey.html>
- Deng, X., Li, X., Xiang, Y. (2024). Smartphone addiction and internalized and externalized aggression among adolescents: Evidence from longitudinal study and weekly diary study. *Computers in Human Behavior*, 150, 107988. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107988>
- Derc, M. (1995). O przedmiocie psychologii humanistycznej. *Acta Universitatis Nicolai Copernici. Nauki Humanistyczno-Społeczne. Filozofia*, 16(279), 37-49.
- Derevensky, J. L. (2019). Behavioral addictions: Some developmental considerations. *Current Addiction Reports*, 6(5), 313-322. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00257-z>
- Desmarais, E., Brown, K., Campbell, K., French, B. F., Putnam, S. P., Casalin, S., Linhares, M. B. M., Lecannelier, F., Wang, Z., Raikkonen, K., Heinonen, K., Tuovinen, S., Montirosso, R., Provenzi, L., Park, S.-Y., Han, S.-Y., Lee, E. G., Huitron, B., de Weerth, C., ... Gartstein, M. A. (2021). Links between television exposure and toddler dysregulation: Does culture matter? *Infant Behavior & Development*, 63, 101557. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101557>
- van Deursen, A. J., Helsper, E. J. (2015). The third-level digital divide: Who benefits most from being online?. W: L. Robinson, S. R. Cotton i J. Schulz (red.), *Communication and information technologies annual* (s. 29-52). Emerald Group Publishing Limited.
- Deuze, M. (2007). Convergence culture in the creative industries. *International Journal of Cultural Studies*, 10(2), 243-263. <https://doi.org/10.1177/1367877907076793>
- Devasagayam, R. (2014). Media bingeing: A qualitative study of psychological influences. W: *Once Retro Now novel again: 2014 annual spring conference proceedings of the Marketing Management Association* (s. 40-44). MMA.
- DeYoung, C. G., Rueter, A. R. (2010). Impulsivity as a personality trait. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*, 2, 485-502.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing: A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(1), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

- Díaz-Morales, J. F., Cohen, J. R., Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 554-558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.018>
- Diamond, L. M. (2020). Gender Fluidity and Nonbinary Gender Identities Among Children and Adolescents. *Child Development Perspectives*, 14(2), 110–115. <https://doi.org/10.1111/cdep.12366>
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A., Zelic, K. (2017). The role of executive functioning in adolescent rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 62-72. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9802-0>
- van Dijk, J. (2010). *Społeczne aspekty nowych mediów*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. (2009). New measures of well-being. W: E. Diener (red.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (s. 247–266). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12)
- Dillman-Carpentier, F. R., Brown, J. D., Bertocci, M., Silk, J. S., Forbes, E. E., Dahl, R. E. (2008). Sad kids, sad media? Applying mood management theory to depressed adolescents' use of media. *Media Psychology*, 11(1), 143-166. <https://doi.org/10.1080%2F15213260701834484>
- Dixit, A., Marthoenis, M., Arafat, S. Y., Sharma, P., Kar, S. K. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: A cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry Research*, 289, 113089. <https://doi.org/10.1016%2Fj.psychres.2020.113089>
- Dodes, L. M. (1996). Compulsion and addiction. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 44(3), 815-835. <https://doi.org/10.1177/000306519604400307>
- Doktorowicz, K. (2012). Cywilizacja medialna - świat bez starości?. W: M. Zrałek (red.), *Przestrzenie starości* (s. 141-163). Wyższa Szkoła Humanitas.
- Doktorowicz, K. (2015). Tożsamość w epoce Internetu i globalnych sieci. W: K. Doktorowicz (red.), *Tożsamość w wieku informacji. Media. Internet. Kino* (s. 13-29). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Domjan, M. (2005). Pavlovian conditioning: a functional perspective. *Annual Review of Psychology*, 56, 179–206. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141409>

- Donaldson, S. R., Radley, A., Dillon, J. F. (2023). Transformation of identity in substance use as a pathway to recovery and the potential of treatment for hepatitis C: a systematic review. *Addiction*, *118*(3), 425–437. <https://doi.org/10.1111/add.16031>
- Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., Youssef, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, *51*, 109-124. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.008>
- Dozier, M., Stoval, K. C., Albus, K. E., Bates, B. (2001). Attachment for infants in foster care: The role of caregiver state of mind. *Child Development*, *72*(5), 1467-1477. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00360>
- Drapeau, A., Marchand, A., Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. W: L. Labate (red.), *Mental illnesses - Understanding, Prediction and Control* (s. 105-106). IntechOpen.
- Duderija, A. (2007). Literature review: Identity construction in the context of being a minority immigrant religion: The case of western-born Muslims. *Immigrants & Minorities*, *25*(2), 141-162. <https://doi.org/10.1080/02619280802018132>
- Dumbhare, O., Taksande, A. (2023). Neonatal Abstinence Syndrome: An Insight Over Impact of Maternal Substance Use. *Cureus*, *15*(10), e47980. <https://doi.org/10.7759/cureus.47980>
- Dutot, V. (2020). A social identity perspective of social media's impact on satisfaction with life. *Psychology & Marketing*, *37*(6), 759-772. <https://doi.org/10.1002/mar.21333>
- Duwendag, M. S. (2020). *The association between binge-watching and social relationships, such as romantic relationships, family relationships, and friendships* [Praca licencjacka, University of Twente].
- Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M., Rezapur, R. (2017). Attachment styles, parenting styles, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *15*(3), 1064-1068. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9770-y>
- Ebstein, R. P., Benjamin, J., Belmaker, R. H. (2000). Personality and polymorphisms of genes involved in aminergic neurotransmission. *European Journal of Pharmacology*, *410*(2-3), 205-214. [https://doi.org/10.1016/s0014-2999\(00\)00852-9](https://doi.org/10.1016/s0014-2999(00)00852-9)



- Edmunds, J., Turner, B. S. (2005). Global generations: social change in the twentieth century. *The British Journal of Sociology*, 56(4), 559–577. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2005.00083.x>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Eklund, O. (2022). Streaming Platforms and the Frontiers of Digital Distribution: ‘Unique Content Regions’ on Netflix, Amazon Prime Video, and Disney. W: T. Flew, J. Holt i J. Thomas (red.), *The SAGE Handbook of the Digital Media Economy* (s. 197-222). SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781529757170>
- el-Guebaly, N., Mudry, T., Zohar, J., Tavares, H., Potenza, M. N. (2012). Compulsive features in behavioural addictions: the case of pathological gambling. *Addiction*, 107(10), 1726-1734. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03546.x>
- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van IJzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary–neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, 23(1), 7-28. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000611>
- Elvig, S. K., McGinn, M. A., Smith, C., Arends, M. A., Koob, G. F., Vendruscolo, L. F. (2021). Tolerance to alcohol: A critical yet understudied factor in alcohol addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 204, 173155. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2021.173155>
- Erickson, S. E., Dal Cin, S., Byl, H. (2019). An Experimental Examination of Binge Watching and Narrative Engagement. *Social Sciences*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.3390/socsci8010019>
- Erickson, S. E., Harrison, K., Dal Cin, S. (2018). Toward a multi-dimensional model of adolescent romantic parasocial attachment. *Communication Theory*, 28(3), 376-399. <https://doi.org/10.1093/ct/qtx006>
- Erickson, C. K. (2010). *Nauka o uzależnieniach. Od neurobiologii do skutecznych metod leczenia*. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. WW Norton & company.
- Erikson, E. H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Zysk i S-ka.
- Erkan, Z., Çetinkaya, E., Soyer, M. (2023). An investigation into attachment styles and psychological resilience of adolescents from intact and non-intact

- families. *Journal of Advanced Education Studies*, 5(2), 342-364.  
<https://doi.org/10.48166/ejaes.1367332>
- Ertaş, H., Filiz, E., Kahveci, Ş., Ünal, S. N. (2022). Turkish Validity and Reliability Study of Challenge-Hindranced Demands Scale for the Nursing Profession. *International Journal of Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1155/2022/3912003>
- Erzen, E., Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.  
<https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- España, R. A., Brandes, C. M., Shields, A. N., Bates, C. M., Smack, A. J., Tackett, J. L. (2023). Personal values and psychopathology in a diverse youth sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-16.  
<https://doi.org/10.1007/s10862-023-10087-z>
- Esposito, M. R., Serra, N., Guillari, A., Simeone, S., Sarracino, F., Continisio, G. I., Rea, T. (2020). An investigation into Video Game Addiction in Pre-Adolescents and Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Medicina*, 56(5), 221.  
<https://doi.org/10.3390/medicina56050221>
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sanchez-Marcos, I., López-González, H., Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Evans, J. R., Mathur, A. (2018). The value of online surveys: A look back and a look ahead. *Internet Research*, 28(4), 854-887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- Exelmans, L., van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001-1008.  
<https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>
- Exelmans, L., Meier, A., Reinecke, L., van den Bulck, J. (2019). Just one more episode: Predictors of procrastination with television and implications for sleep quality. *Mass Communication and Society*, 22(5), 654-685.  
<https://doi.org/10.1080/15205436.2019.1606246>
- Fa'im Rosli, N. S., Mahudin, N. D. M. (2024). One More Episode Won't Hurt! How Stress, Social Interaction Anxiety, and Loneliness Relate to Binge-Watching Behaviours among University Students. *Journal of Communication, Language and Culture*, 4(1), 1-20. <https://doi.org/10.33093/jclc.%202024.4.1.1>

- Fadda, F., Rossetti, Z. L. (1998). Chronic ethanol consumption: from neuroadaptation to neurodegeneration. *Progress in Neurobiology*, *56*(4), 385-431. [https://doi.org/10.1016/s0301-0082\(98\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0301-0082(98)00032-x)
- Fagerström, K. O. (1978). Measuring degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment. *Addictive Behaviors*, *3*(3-4), 235-241. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(78\)90024-2](https://doi.org/10.1016/0306-4603(78)90024-2)
- Fan, Y., Chen, J., Shirkey, G., John, R., Wu, S. R., Park, H., Shao, C. (2016). Applications of structural equation modeling (SEM) in ecological studies: an updated review. *Ecological Processes*, *5*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13717-016-0063-3>
- Favieri, F., Forte, G., Tambelli, R., Tomai, M., Casagrande, M. (2023). I feel addicted to watching TV series: association between binge-watching and mental health. *PeerJ*, *11*, e15796. <https://doi.org/10.7717/peerj.15796>
- Felnhofer, A., Wittmann, L., Reichmann, A., König-Teshnizi, D., Kothgassner, O. D. (2023). Character identification is predicted by narrative transportation, immersive tendencies, and interactivity. *Current Psychology*, *42*(22), 18567-18577. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03048-4>
- Fendrich, M., Lippert, A. M., Johnson, T. P. (2007). Respondent reactions to sensitive questions. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*, *2*(3), 31-37. <https://doi.org/10.1525/jer.2007.2.3.31>
- Ferchaud, A. (2020). *Binge and bingeability: The antecedents and consequences of binge watching behavior*. Lexington Books.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, *7*(1), 1-6.
- Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J. C., Schoff, L. A. (1995). Ego-identity and academic procrastination among university students. *Journal of College Student Development*, *36*(4), 361-367.
- Festl, R., Scharrow, M., Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, *108*(3), 592-599. <https://doi.org/10.1111/add.12016>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Figeo, M., Pattij, T., Willuhn, I., Luijckes, J., van den Brink, W., Goudriaan, A., Potenza, M. N., Robbins, T. W., Denys, D. (2016). Compulsivity in obsessive-compulsive

- disorder and addictions. *European Neuropsychopharmacology*, 26(5), 856-868. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.12.003>
- Fillmore, M. T., Jude, R. (2011). Defining “binge” drinking as five drinks per occasion or drinking to a 0.08% BAC: which is more sensitive to risk?. *The American Journal on Addictions*, 20(5), 468-475. <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2011.00156.x>
- Fingerman, K. L., Kim, Y. K., Ng, Y. T., Zhang, S., Huo, M., Birditt, K. S. (2022). Television viewing, physical activity, and loneliness in late life. *The Gerontologist*, 62(7), 1006-1017. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab120>
- Finn, S. (1992). Television “addiction?” An evaluation of four competing media-use models. *Journalism Quarterly*, 69(2), 422-435. <https://doi.org/10.1177/107769909206900216>
- Finzi, R., Cohen, O., Sapir, Y., Weizman, A. (2000). Attachment styles in maltreated children: A comparative study. *Child Psychiatry and Human Development*, 31, 113-128. <https://doi.org/10.1023/a:1001944509409>
- Firman, J. (1996). Self and self-realization. *Psychosynthesis*. Psychosynthesis Palo Alto.
- Flanagan, O. (2018). Identity and addiction. W: H. Pickard i S. Ahmed (red.), *The Routledge handbook of philosophy and science of addiction* (s. 77-89). Routledge.
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G., Brand, M., Cárdenas, G., Devos, G., Elkholy, H., Grall-Bronnec, M., James, R. J. E., Jiménez-Martínez, M., Khazaal, Y., Valizadeh-Haghi, S., King, D. L., Liu, Y., Lochner, C., Steins-Loeber, S., ... Billieux, J. (2020). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the “watching TV series motives” and “binge-watching engagement and symptoms” questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, 111, 106410. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106410>
- Flayelle, M., Maurage, P., Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 457-471. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.060>
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., Billieux, J. (2019). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 586–602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>
- Flew, T. (2008). *New media: An introduction*. Oxford University Press.

- Folta, M. (2020). X, Y, i Z. Teoria cykli pokoleniowych Straussa-Howe'a w świetle wcześniejszych teorii. *Konteksty Społeczne*, 2(16), 23-37.
- Fonagy, P., Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 411-430. <https://doi.org/10.1002/jclp.20241>
- Forster, S. E., Finn, P. R., Brown, J. W. (2016). A preliminary study of longitudinal neuroadaptation associated with recovery from addiction. *Drug and Alcohol Dependence*, 168, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2016.08.626>
- Forte, G., Favieri, F., Tambelli, R., Casagrande, M. (2023). To Binge Watch TV Series: How a Leisure Activity May Affect Sleep, Mood and Quality of Life. *Psychology research and behavior management*, 16, 2395–2405. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S407854>
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/bs11020027>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Francuz, P. (2004). *Psychologiczne aspekty odbioru telewizji*. Towarzystwo Naukowe KUL.
- Freed, C. R. (2012). Historical perspectives on addiction. W: H. J. Shaffer, D. A. LaPlante i S. E. Nelson (red.), *APA addiction syndrome handbook, Vol. 1. Foundations, influences, and expressions of addiction* (s. 27–47). American Psychological Association.
- Fromm, E. (2013). *Man for himself: An inquiry into the psychology of ethics*. Routledge.
- Gálik, S. (2019). On human identity in cyberspace of digital media. *European Journal of Transformation Studies*, 7(2), 33-44.
- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Valtorta, R. R., Durante, F., Mari, S. (2021). Loneliness, escapism, and identification with media characters: an exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency. *Frontiers in Psychology*, 12, 785970. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2021.785970>
- Gabriel, S., Young, A. F., Naidu, E., Schneider, V. (2023). How Parasocial Relationships Affect Our Self-Concepts. W: R. T. Foster (red.), *The Oxford Handbook of Parasocial*

- Experiences* (s. 252-268). Oxford Academic.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197650677.013.11>
- Gadino, N., Ellithorpe, M. E., Ulusoy, E., Wirz, D. S., Eden, A. (2023). Binge-watching to feel better: Mental health gratifications sought and obtained through binge-watching. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000485>
- Gaebel, W., Zielasek, J., Reed, G. M. (2017). Zaburzenia psychiczne i behawioralne w ICD-11: koncepcje, metodologie oraz obecny status. *Psychiatria Polska*, 51(2), 169-195. <https://doi.org/10.12740/PP/69660>
- Gajda, M., Małkowska-Szkutnik, A., Rodzeń, W. (2022). Self-regulation in adolescents: Polish adaptation and validation of the self-regulation scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7432. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>
- Gangadharbatla, H., Ackerman, C., Bamford, A. (2019). Antecedents and consequences of binge-watching for college students. *First Monday*.
- Garson, G. D. (2015). *Missing values analysis and data imputation*. Statistical Associates Publishers.
- Gawda, B., Czubak, K. (2012). Style przywiązania a cechy zaburzeń osobowości. *Studia Psychologica*, 2(12), 37-54.
- Gawinecka, M., Radko, M., Łucka, I. (2010). Sport jako aktywny styl życia – w poszukiwaniu własnej tożsamości. *Psychiatria*, 7(3), 117-122.
- Gąsior, K., Chodkiewicz, J., Cechowski, W. (2016). Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP-26). Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(1), 76-92. <https://doi.org/10.14656/PFP20160106>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- George, D., Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gerrard, Y. (2022). Rethinking women’s guilty pleasures in a social media age: From soap opera to teen drama series. *Journal of Popular Television*, 10(2), 185-198.
- Gervasi, A. M., La Marca, L., Costanzo, A., Pace, U., Guglielmucci, F., Schimmenti, A. (2017). Personality and internet gaming disorder: A systematic review of recent literature. *Current Addiction Reports*, 4(1), 293-307. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0159-6>

- Ghamari, H., Rostami, M., Ilbeigi, G. (2010). The Comparison of Personality Traits and Defense Mechanisms in Addicts Subjects and Healthy Subjects. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 4(15), 71-82. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/694>
- Giacomucci, S. (2020). Addiction, traumatic loss, and guilt: A case study resolving grief through psychodrama and sociometric connections. *The Arts in Psychotherapy*, 67, 101627. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101627>
- Giannini, T., Bowen, J. P. (2023). Global Cultural Conflict and Digital Identity: Transforming Museums. *Heritage*, 6(2), 1986-2005. <https://doi.org/10.3390/heritage6020107>
- Gilbert, A., Reinecke, L., Meier, A., Baumgartner, S., Dietrich, F. (2023). Too amused to stop? Self-control and the disengagement process on Netflix. *Media Use Disengagement*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2xnku>
- Gladwin, T. E., Figner, B., Crone, E. A., Wiers, R. W. (2011). Addiction, adolescence, and the integration of control and motivation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 1(4), 364-376. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.06.008>
- Goban-Klas, T. (2000). Pochwała medioznawstwa czyli renesans McLuhana. *Studia Medioznawcze*, 1, 9-23.
- Goban-Klas, T. (2006). Cywilizacja medialna: narodziny nowego społeczeństwa. W: L. Haber i M. Niezgodna (red.), *Społeczeństwo informacyjne Aspekty funkcjonalne i dysfunkcjonalne* (s. 46-51). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Goban-Klas, T., Sienkiewicz, P. (1999). *Społeczeństwo informacyjne: szanse, zagrożenia, wyzwania*. Wydawnictwo Fundacji Postępu Telekomunikacji.
- Gold, M. S., Frost-Pineda, K., Jacobs, W. S. (2003). Overeating, binge eating, and eating disorders as addictions. *Psychiatric Annals*, 33(2), 117-122. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20030201-08>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Goodman, A. (1992). Sexual addiction: Designation and treatment. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 18(4), 303-314. <https://doi.org/10.1080/00926239208412855>
- Goodman, A. (1993). Diagnosis and treatment of sexual addiction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19(3), 225-251. <https://doi.org/10.1080/00926239308404908>

- Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction: An integrative review. *Biochemical Pharmacology*, 75(1), 266-322. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2007.07.030>
- Gordon, R. (2003). The Meanings and Implications of Convergence. W: K. Kawamoto (red.), *Digital Journalism: Emerging Media and the Changing Horizons of Journalism* (s. 57-74). Rowman & Littlefield Publishers.
- Grajewski, W. (1972). Wokół teorii McLuhana: wprowadzenie do lektury McLuhana. *Teksty: Teoria Literatury, Krytyka, Interpretacja*, 2, 150-156.
- Granow, V. C., Reinecke, L., Ziegele, M. (2018). Binge-watching and psychological well-being: Media use between lack of control and perceived autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392-401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>
- Grant, J. E., Kim, S. W. (2014). Brain circuitry of compulsivity and impulsivity. *CNS Spectrums*, 19(1), 21-27. <https://doi.org/10.1017/s109285291300028x>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109%2F00952990.2010.491884>
- Grant, J. E., Schreiber, L. R. N., Harvanko, A. M. (2012). Neurobiology of addiction: Support for a syndrome model of addiction. W: H. J. Shaffer, D. A. LaPlante i S. E. Nelson (red.), *APA addiction syndrome handbook, Vol. 1. Foundations, influences, and expressions of addiction* (s. 121–146). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13751-006>
- Greenwood, D. N., Long, C. R. (2009a). Psychological predictors of media involvement: Solitude experiences and the need to belong. *Communication Research*, 36(5), 637-654. <https://doi.org/10.1177/0093650209338906>
- Greenwood, D. N., Long, C. R. (2009b). Mood specific media use and emotion regulation: Patterns and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 616-621. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.002>
- Greenwood, D. N., Long, C. R. (2011). Attachment, belongingness needs, and relationship status predict imagined intimacy with media figures. *Communication Research*, 38(2), 278-297. <https://doi.org/10.1177/0093650210362687>



- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2013). Is "loss of control" always a consequence of addiction?. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00036>
- Griffiths, M. D. (2017). Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*, 112(10), 1718-1720. <https://doi.org/10.1111/add.13828>
- Griffiths, M. D. (2018). Classifying behavioural addictions: The DSM, and over-pathologising everyday life. *Psychology Review*, 23(3), 18-21.
- Griffiths, M. D. (2019). The evolution of the 'components model of addiction' and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 179-184. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027>
- Gripsrud, J. (2010). *Relocating television: Television in the digital context*. Routledge.
- Groeben, N., Vorderer, P. (1988). *Literaturoznawstwo jako projekt interdyscyplinarny*. Aschendorff.
- Grove, J. L., Yeager, A. L., Kleiman, E. M. (2022). Social support as protective factor for suicidal ideation during treatment for substance abuse: Differential effects across treatment modalities. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3, 100087. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2022.100087>
- Grzegorzewska, I., Cierpiałkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Guru, B. P., Nabi, A., Raslana, R. (2013). Role of television in child development. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(2), 264-270. <https://doi.org/10.5958/2321-5828>
- Habrat, B. (2017). O terminologii i pozycji nozologicznej tzw. nałogów behawioralnych. *Serwis Informacyjny Uzależnienia*, 1(77), 25-29.
- Haghbin, M., McCaffrey, A., Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>

- Hahn, E., Reuter, M., Spinath, F. M., Montag, C. (2017). Internet addiction and its facets: The role of genetics and the relation to self-directedness. *Addictive Behaviors*, 65, 137-146. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.018>
- Hair Jr, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., Black, W. C. (2014). *Multivariate Data Analysis. International Edition*. Pearson.
- Halfmann, A., Reinecke, L. (2021). Binge-watching as case of escapist entertainment use. W: P. Vorderer i C. Klimmt (red.), *The Oxford handbook of entertainment theory* (s. 181–203). Oxford University Press.
- Halston, A., Iwamoto, D., Junker, M., Chun, H. (2019). Social media and loneliness. *International Journal of Psychological Studies*, 11(3), 27-38. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n3p27>
- Hamza, M., Halayem, S., Jraidi, I., Boudali, M., Bouden, A., Belhadj, A. (2023). Is binge watching among medical students associated with depression and anxiety?. *Anxiety*, 7(1), 4-10. <https://doi.org/10.29328/journal.ida.1001035>
- Hanel, P. H., Wolfradt, U. (2016). The ‘dark side’ of personal values: Relations to clinical constructs and their implications. *Personality and Individual Differences*, 97(5), 140-145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.045>
- Harmon, L. J., Losos, J. B. (2005). The effect of intraspecific sample size on type I and type II error rates in comparative studies. *Evolution*, 59(12), 2705-2710.
- Harris, K. R. (2021). Video on demand: What deepfakes do and how they harm. *Synthese*, 199(3), 13373-13391. <https://doi.org/10.1007%2Fs11229-021-03379-y>
- Hartogsohn, I., Vudka, A. (2023). Technology and addiction: what drugs can teach us about digital media. *Transcultural Psychiatry*, 60(4), 651-661. <https://doi.org/10.1177/13634615221105116>
- Hastall, M. R. (2017). Escapism. W: P. Rossler (red.), *The international encyclopedia of media effects* (s. 1-8). John Wiley & Sons.
- Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, 1(6), 12-20.
- Hefner, D., Klimmt, C., Vorderer, P. (2007). Identification with the Player Character as Determinant of Video Game Enjoyment. W: M. L. Rauterberg i R. Nakatsu (red.), *Entertainment Computing – ICEC 2007. ICEC 2007. Lecture Notes in Computer Science, vol 4740*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-74873-1\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-540-74873-1_6)

- Hendrikx, A., Castro, D. (2022). Netflix's community relationship management. An analysis of its Facebook-USA page. *Journal of Media Business Studies*, 19(2), 108-125. <https://doi.org/10.1080/16522354.2021.1932396>
- Henning, B., Vorderer, P. (2001). Psychological escapism: Predicting the amount of television viewing by need for cognition. *Journal of Communication*, 51(1), 100-120. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02874.x>
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *The Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Hesse, M. (2006). What does addiction mean to me. *Mens Sana Monographs*, 4(1), 104. <https://doi.org/10.4103%2F0973-1229.27609>
- Hicks, B. M., Foster, K. T., Iacono, W. G., McGue, M. (2013). Genetic and environmental influences on the familial transmission of externalizing disorders in adoptive and twin offspring. *JAMA Psychiatry*, 70(10), 1076-1083. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.258>
- Hing, N., Russell, A. M. (2020). Proximal and distal risk factors for gambling problems specifically associated with electronic gaming machines. *Journal of Gambling Studies*, 36(1), 277-295. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09867-8>
- Hinshaw, S. P., Joubert, C. L. (2013). Rationale for a Developmental Psychopathology Approach. W: K. Brandt, B. D. Perry, S. Seligman i E. Tronick (red.), *Infant and Early Childhood Mental Health: Core Concepts and Clinical Practice* (s. 249). American Psychiatric Publishing
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C.-M., Watanabe, H., Mak, K.-K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, 1-10.
- Hoffmann, S. (2019). *Binge-watching as a way of coping: The association between alexithymia, binge-watching, and interpersonal problems* [Praca licencjacka, University of Twente].
- Hoffner, C. A., Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306>

- Hooley, J. M. (2007). Expressed emotion and relapse of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 329–352. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095236>
- Hooley, J. M., Parker, H. A. (2006). Measuring expressed emotion: An evaluation of the shortcuts. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 386–396. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.386>
- Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. (2008). Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature. W: *7th European Conference on research methodology for business and management studies* (s. 195-200).
- Horst, S. O., Järventie-Thesleff, R., Perez-Latre, F. J. (2020). Entrepreneurial identity development through digital media. *Journal of Media Business Studies*, 17(2), 87-112. <https://doi.org/10.1080/16522354.2019.1689767>
- Hsiao, E. L. (2012). Synchronous and asynchronous communication in an online environment: Faculty experiences and perceptions. *Quarterly Review of Distance Education*, 13(1), 15-30.
- Hu, L. T., Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Hu, L. T., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hu, S., Hu, L., Wang, G. (2021). Moderating role of addiction to social media usage in managing cultural intelligence and cultural identity change. *Information Technology & People*, 34(2), 704-730. <https://doi.org/10.1108/ITP-10-2019-0518>
- Husserl, E. (2001). *Phenomenology and the foundations of the sciences*. Springer Science & Business Media.
- Hussong, A. M., Jones, D. J., Stein, G. L., Baucom, D. H., Boeding, S. (2011). An internalizing pathway to alcohol use and disorder. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(3), 390. <https://doi.org/10.1037/a0024519>
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713.

- Ilan, J. (2021). We now go live: Digital live-news technologies and the “reinvention of live” in professional tv news broadcasting. *Digital Journalism*, 9(4), 481-499. <https://doi.org/10.1080/21670811.2021.1886862>
- Isbulan, O., Cam, E., Griffiths, M. D. (2024). The mediating effect of social network identity management on the relationship between personality traits and social media addiction among pre-service teachers. *BMC Psychology*, 12(1), 146. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01653-5>
- Isik, A. I., Vessel, E. A. (2021). From visual perception to aesthetic appeal: Brain responses to aesthetically appealing natural landscape movies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 21(15), 676032. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.676032>
- Jabłonowski, M., Jakubowski, W. (2014). Status teoretyczny nauk o mediach – kilka uwag do dyskusji. *Studia Medioznawcze*, 4, 11-24.
- Jacobs, D. F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2(1), 15–31. <https://doi.org/10.1007/BF01019931>
- Jalan, S., Priya, V., Gayathri, R. (2023). Awareness On Effects of Sleep Deprivation Among College Students-A Questionnaire Based Survey. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 13(6), 11-19. <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.06.002>
- Janas-Kozik, M., Krzystanek, M. (2016). *Uzależnienie behawioralne. Skrypt dla studentów i lekarzy*. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach.
- Jankowiak, B., Soroko, E. (2022). Uwzględnianie perspektywy psychopatologii rozwojowej w profilaktyce zaburzeń i promocji zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. *Resocjalizacja Polska*, 24, 43-60. <https://doi.org/10.22432/pjsr.2022.24.04>
- Jankowska, M. (2017). Sposoby rozwiązywania kryzysów w teorii psychospołecznego rozwoju EH Eriksona w aspekcie rozwoju człowieka i zdrowia psychicznego oraz zaburzeń w rozwoju. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 32(4), 45-64.
- Janus-Konarska, J. (2012). Nowe media—nowa komunikacja medialna. *Dziennikarstwo i Media*, 3, 87-96.
- Jarzyna, C. L. (2021). Parasocial interaction, the COVID-19 quarantine, and digital age media. *Human Arenas*, 4(3), 413-429. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00156-0>
- Jaskowska, B. (2008). O kulturze konwergencji słów kilka. *Biuletyn EBIB*, 1(92).

- Jaworska-Gruszczyńska, I. (2016). Prokrastynacja–struktura konstruktów a stosowane skale pomiarowe. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, 2(1), 36-59. <https://doi.org/10.14746/tppb.2016.1.3>
- Jelińska, M. (2008). Style przywiązania a rozwój osobowy dzieci i młodzieży–szanse i zagrożenia. W: M. Jankowska i M. Ryś (red.), *W trosce o wewnętrzną wolność osoby*, 121-129. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Jenner, M. (2018). *Netflix & the Re-invention of Television*. Palgrave Macmillan.
- Jespersen, K., Kroger, J., Martinussen, M. (2013). Identity status and ego development: A meta-analysis. *Identity*, 13(3), 228-241. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799433>
- Jiang, L., Drolet, A., Kim, H. S. (2018). Age and social support seeking: Understanding the role of perceived social costs to others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(7), 1104-1116. <https://doi.org/10.1177/0146167218760798>
- Jin, Y., Qin, L., Zhang, H., Zhang, R. (2021). Social factors associated with video game addiction among teenagers: School, family and peers. W: M. Z. Bin (red.), *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHES 2021)* (s. 763-768). Atlantis Press.
- Johanssen, J. (2018). Gaming–playing on social media: using the psychoanalytic concept of ‘playing’ to theorize user labour on Facebook. *Information, Communication & Society*, 21(9), 1204-1218. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1450433>
- Jones, S., Cronin, J., Piacentini, M. G. (2018). Mapping the extended frontiers of escapism: binge-watching and hyperdiegetic exploration. *Journal of Marketing Management*, 34(5-6), 497-508. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2018.1477818>
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). Pomiar zaburzeń po stresie traumatycznym - polska wersja Zrewidowanej Skali Wpływu Zdarzeń. *Psychiatria*, 6(1), 15-25.
- Jupp, B., Dalley, J. W. (2014). Convergent pharmacological mechanisms in impulsivity and addiction: insights from rodent models. *British Journal of Pharmacology*, 171(20), 4729-4766. <https://doi.org/10.1111/bph.12787>
- Jurkiewicz, C. L., Brown, R. G. (1998). Generational comparisons of public employee motivation. *Review of Public Personnel Administration*, 18(4), 18-37. <https://doi.org/10.1177/0734371X9801800403>
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>

- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?. *Addiction*, *112*(10), 1709-1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Karim, R., Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, *44*(1), 5-17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Katz, E., Foulkes, D. (1962). On the use of the mass media as “escape”: Clarification of a concept. *Public Opinion Quarterly*, *26*(3), 377-388. <https://doi.org/10.1086/267111>
- Karuza Podgorelec, V. (2020). Why binge-Watching? the prominent motives and analysis of the motivating hedonic and eudaimonic elements of emotional gratification in a binge-Watching experience. *Medijske Studije*, *11*(21), 3-23. <https://doi.org/10.20901/ms.11.21.1>
- Kaygorodova, N. Z., Volkova, T. G., Yatsenko, M. V. (2023). Peculiarities of Adolescent Subjectivity with Different Expressions of Behavioral Addiction. W: S. G. Maximova (red.), *Complex Social Systems in Dynamic Environments: Advanced Theories, Innovative Methods, and Interdisciplinary Research Results* (s. 935-942). Springer.
- Kaźmierczak, M., Plopa, M. (2006). Communication in Marriage Questionnaire - Conclusions from Marital Studies. *Polskie Forum Psychologiczne*, *11*(2), 213-226.
- Keough, M. T., O’Connor, R. M., Swansburg, J., Barrett, S. P., Hodgins, D. C., Stewart, S. H. (2018). Joint effects of impulsive and self-regulatory process on gambling frequency. *Journal of Gambling Issues*, *38*, 152-168.
- Khan, I. R., Aisha, S., Kumar, D., Mufti, T. (2023). A systematic review on deepfake technology. W: A. Swaroop, Z. Polkowski, S. D. Correia i B. Virdee (red.), *Proceedings of Data Analytics and Management* (s. 669-685). Springer.
- Khan, A., Muqtadir, R. (2016). Motives of Problematic and Nonproblematic Online Gaming among Adolescents and Young Adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *31*(1).
- Khantzian, E. J., Albanese, M. J. (2008). *Understanding addiction as self medication: Finding hope behind the pain*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Khasmohammadi, M., Ghazizadeh Ehsaei, S., Vanderplasschen, W., Dortaj, F., Farahbakhsh, K., Keshavarz Afshar, H., Jahanbakhshi, Z., Mohsenzadeh, F., Mohd

- Noah, S., Sulaiman, T., Brady, C., Hormozi, A. k. (2020). The impact of addictive behaviors on adolescents psychological well-being: The mediating effect of perceived peer support. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 181(2-3), 39–53. <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1700896>
- Kim, S., Fernandez, S., Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Kim, T. (2022). Critical interpretations of global-local co-productions in subscription video-on-demand platforms: A case study of Netflix's YG future strategy office. *Television & New Media*, 23(4), 405-421. <https://doi.org/10.1177/1527476421999437>
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D. J., Choi, I. Y. (2016). Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PloS One*, 11(8), e0159788. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- King, M. L., David, C. H. (1995). The application of the Durbin-Watson test to the dynamic regression model under normal and non-normal errors. *Econometric Reviews*, 14(4), 487-510. <https://doi.org/10.1080/07474939508800333>
- King, D. L., Delfabbro, P. H. (2020). Video game addiction. W: C. A. Essau i P. H. Delfabbro (red.), *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment* (s. 185–213). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00007-4>
- Kisilowska-Szurmińska, M. (2022). Binging – a Fad or a Permanent Change in Media Consumption? A Critical Literature Review. *Zeszyty Prasoznawcze*, 3(251), 73-82.
- Kisilowska-Szurmińska, M., Jupowicz-Ginalska, A., Szurmiński, Ł. (2022). Binge-watching jako interdyscyplinarne pole badawcze. *Media – Kultura – Komunikacja Społeczna*, 19, 77-95. <https://doi.org/10.31648/mkks.7583>
- Klebaniuk, J. (2003). Efekt kultywacji. Wpływ telewizji na poglądy. *Czasopismo Psychologiczne*, 9(1), 99-110.
- Klebaniuk, J. (2004). Psychologiczne funkcje odbioru telewizji. W: P. Francuz (red.). *Psychologiczne aspekty odbioru telewizji*, (s. 133-164). Towarzystwo Naukowe KUL.
- Klimstra, T. (2013). Adolescent personality development and identity formation. *Child Development Perspectives*, 7(2), 80-84. <https://doi.org/10.1111/cdep.12017>



- Kline, R. (2013). Exploratory and confirmatory factor analysis. W: Y. Petscher, C. Schatschneider, D. L. Compton (red.), *Applied quantitative analysis in education and the social sciences* (s. 171-207). Routledge.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Klosi, I. (2021). Social Media Escapism: Exploratory Study of the use of Digital Media by Tirana University Students of English Language. *Балканистичен Форум*, 30(2), 196-211. <https://doi.org/10.37708/bf.swu.v30i2.12>
- Knobloch-Westerwick, S., Hastall, M. R., Rossmann, M. (2009). Coping or escaping? Effects of life dissatisfaction on selective exposure. *Communication Research*, 36(2), 207-228. <https://doi.org/10.1177/0093650208330252>
- Knoll, N., Schwarzer, R. (2002). Gender and age differences in social support: A study of East German migrants. W: G. Weidner, M. Kopp i M. Kristenson (red.), *Heart disease: Environment, Stress And Gender* (s. 198-210). IOS Press.
- Kock, N. (2011). Media naturalness theory: human evolution and behaviour towards electronic communication technologies. *Applied Evolutionary Psychology*, 381-398. <https://doi.org/10.1093/acprof%3Aoso%2F9780199586073.003.0023>
- Konarski, R. (2009). *Modele równań strukturalnych: teoria i praktyka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Konik, R. (2017). Najnowsze nowe media i stare nowe media: Spór o definicję nowych mediów. *DYSKURS Pismo Naukowo-Artystyczne ASP we Wrocławiu*, 1(22), 20-39.
- Kontrymowicz-Ogińska, H. (2022). Doświadczenia hedoniczne. *Societas/Communitas*, 34(2), 191-212.
- Koob, G. F. (2003). Alcoholism: allostasis and beyond. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 232-243. <https://doi.org/10.1097/01.alc.0000057122.36127.c2>
- Koob, G. F. (2020). Neurobiology of opioid addiction: opponent process, hyperkatifeia, and negative reinforcement. *Biological Psychiatry*, 87(1), 44-53. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.05.023>
- Koob, G. F., Le Moal, M. (2001). Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis. *Neuropsychopharmacology*, 24(2), 97-129. [https://doi.org/10.1016/s0893-133x\(00\)00195-0](https://doi.org/10.1016/s0893-133x(00)00195-0)

- Kopecka-Piech, K. (2010). Nowe media z perspektywy konwergencji. Wzajemne determinacje struktury, treści i typów uczestnictwa. W: S. Jędrzejewski i P. Francuz (red.), *Nowe media i komunikacja wizualna* (s. 23-42). Wydawnictwo KUL.
- Kopytowska, M. (2010). *Kognitywno-afektywne aspekty komunikacji masowej, proksymizacja w dyskursie wiadomości telewizyjnych*. Prace Komisji Nauk Filologicznych Oddziału Polskiej Akademii Nauk we Wrocławiu.
- Korteling, J. H., van de Boer-Visschedijk, G. C., Blankendaal, R. A., Boonekamp, R. C., Eikelboom, A. R. (2021). Human-versus artificial intelligence. *Frontiers in Artificial Intelligence*, 4, 622364. <https://doi.org/10.3389/frai.2021.622364>
- Kostowski, W. (2005). Uzależnienia: podstawowe pojęcia i teorie. *Psychiatria*, 2(2), 61-76.
- Kostowski, W. (2006). Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień. *Alkoholizm i Narkomania*, 19(2), 139-168.
- Kościuch, J. (1984). *Hierarchie wartości w nerwicach iw psychopatii oraz ich zmiany pod wpływem psychoterapii*. Akademia Teologii Katolickiej.
- Kośny, M., Peternek, P. (2011). Wielkość próby a istotność wnioskowania statystycznego. *Didactics of Mathematics*, 8(12), 71-80.
- Kotarba, A. (2011). Wczesnodziecięce przywiązanie a dorosłe relacje. Determinizm czy niezależność. *Transdyscyplinarne Studia o Kulturze i Edukacji*, 6, 87-96.
- Kotyuk, E., Magi, A., Eisinger, A., Király, O., Vereczkei, A., Barta, C., Griffiths, M. D., Székely, A., Kökönyei, G., Farkas, J., Kun, B., Badgaiyan, R. D., Urbán, R., Blum, K., Demetrovics, Z. (2020). Co-occurrences of substance use and other potentially addictive behaviors: Epidemiological results from the Psychological and Genetic Factors of the Addictive Behaviors (PGA) Study. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 272–288. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00033>
- Köpetz, C. E., Lejuez, C. W., Wiers, R. W., Kruglanski, A. W. (2013). Motivation and self-regulation in addiction: A call for convergence. *Perspectives on Psychological Science*, 8(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/1745691612457575>
- Kriplani, K., Vijayan, D. (2023). Attachment Styles, Resilience and Mindfulness among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3).
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., Erevik, E. K. (2021). Problematic gaming and sleep: a systematic review

- and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 675237.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675237>
- Kroger, J., Martinussen, M., Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33(5), 683-698.
- Krok, D. (2014a). Religiousness and social support as predictive factors for mental health outcomes. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4(16), 65-76.  
<https://doi.org/10.12740/APP/31319>
- Krok, D. (2014b). The mediating role of coping in the relationships between religiousness and mental health. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 16(2), 5-13.  
<https://doi.org/10.12740/APP/26313>
- Krok, D., Telka, E., Szcześniak, M., Falewicz, A. (2023). Threat Appraisal, Resilience, and Health Behaviors in Recovered COVID-19 Patients: The Serial Mediation of Coping and Meaning-Making. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3649. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043649>
- Krok, D., Zarzycka, B., Telka, E. (2023). Risk Perception of COVID-19, Religiosity, and Subjective Well-Being in Emerging Adults: The Mediating Role of Meaning-Making and Perceived Stress. *Journal of Psychology and Theology*, 51(1), 3–18.  
<https://doi.org/10.1177/00916471221102550>
- Kroplewski, Z., Serocka, A., Szcześniak, M. (2019). Social support and sense of life in patients with anxiety disorders—Preliminary report. *Psychiatria Polska*, 53(2), 313–324. <https://doi.org/10.12740/PP/81447>
- Kubey, R. W. (1986). Television use in everyday life: Coping with unstructured time. *Journal of Communication*, 36(3), 108–123. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1986.tb01441.x>
- Kubey, R., Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286(2), 74-80.  
<https://doi.org/10.1038/scientificamerican0202-74>
- Kukielko-Rogozińska, K. (2009). Sztuka w teorii mediów Marshalla McLuhana. *Media, Kultura, Społeczeństwo*, 1(4), 7-21.
- Kukielko-Rogozińska, K. (2013). Naukowiec czy artysta? Polskie interpretacje poglądów Marshalla McLuhana. *Kultura Popularna*, 37(03), 160-173.
- Kukielko-Rogozińska, K. (2017). Gutenberg w Galaktyce McLuhana. *Kultura Współczesna. Teoria, Interpretacje, Praktyka*, 94(1), 196-206.

- Kumalaratih, E., Margono, H. M. (2023). Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model on Addictive Behavior. *Surabaya Psychiatry Journal/Jurnal Psikiatri Surabaya*, *12*(1). <https://doi.org/10.20473/jps.v12i1.28893>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, *1*(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.1.1>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, D. J., Pontes, H. M., Griffiths, M. D. (2018). Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychiatry*, *9*, 166. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00166>
- Kühn, S., Romanowski, A., Schilling, C., Lorenz, R., Mörsen, C., Seiferth, N., Banaschewski, T., Barbot, A., Barker, G. J., Büchel, C., Conrod, P. J., Dalley, J. W., Flor, H., Garavan, H., Ittermann, B., Mann, K., Martinot, J. L., Paus, T., Rietschel, M., Smolka, M. N., ... Gallinat, J. (2011). The neural basis of video gaming. *Translational Psychiatry*, *1*(11), e53. <https://doi.org/10.1038/tp.2011.53>
- Kwee, A. W. (2007). Constructing addiction from experience and context: Peele and Brodsky's Love and Addiction revisited. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *14*(3), 221-237. <https://doi.org/10.1080/10720160701480535>
- Labott, S. M., Johnson, T. P., Fendrich, M., Feeny, N. C. (2013). Emotional risks to respondents in survey research: Some empirical evidence. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*, *8*(4), 53-66. <https://doi.org/10.1525/jer.2013.8.4.53>
- Lac, A., Donaldson, C. D. (2016). Alcohol attitudes, motives, norms, and personality traits longitudinally classify nondrinkers, moderate drinkers, and binge drinkers using discriminant function analysis. *Addictive Behaviors*, *61*, 91-98. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.006>
- Lange, J. E., Voas, R. B. (2000). Defining binge drinking quantities through resulting BACs. *W: Annual Proceedings/Association for the Advancement of Automotive Medicine* (s. 389). Association for the Advancement of Automotive Medicine.

- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., Lillis, P. P. (2008). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Lannoy, S., Duka, T., Carbia, C., Billieux, J., Fontesse, S., Dormal, V., Gierski, F., López-Caneda, E., Sullivan, E. V., Maurage, P. (2021). Emotional processes in binge drinking: A systematic review and perspective. *Clinical Psychology Review*, 84, 101971. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101971>
- Lauriola, M., Panno, A., Levin, I. P., Lejuez, C. W. (2014). Individual differences in risky decision making: A meta-analysis of sensation seeking and impulsivity with the balloon analogue risk task. *Journal of Behavioral Decision Making*, 27(1), 20-36. <https://doi.org/10.1002/bdm.1784>
- Lawford, J., Eiser, C. (2001). Exploring links between the concepts of Quality of Life and resilience. *Pediatric Rehabilitation*, 4(4), 209–216. <https://doi.org/10.1080/13638490210124024>
- Leach, D., Kranzler, H. R. (2013). An interpersonal model of addiction relapse. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 12(4), 183. <https://doi.org/10.1097/ADT.0b013e31826ac408>
- Lee, J. C. K., Wan, Z. H., Hui, S. K. F., Ko, P. Y. (2019). More student trust, more self-regulation strategy? Exploring the effects of self-regulatory climate on self-regulated learning. *The Journal of Educational Research*, 112(4), 463-472. <https://doi.org/10.1080/00220671.2018.1553840>
- Lee, K. M. (2004). Why presence occurs: Evolutionary psychology, media equation, and presence. *Presence: Teleoperators & Virtual Environments*, 13(4), 494-505. <https://doi.org/10.1162/1054746041944830>
- Lelonek-Kuleta, B. (2014). Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne. W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria-Diagnoza-Profilaktyka-Terapia* (s. 15-29). Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Leon, D. A., Saburova, L., Tomkins, S., Andreev, E., Kiryanov, N., McKee, M., Shkolnikov, V. M. (2007). Hazardous alcohol drinking and premature mortality in Russia: a population based case-control study. *The Lancet*, 369(9578), 2001-2009. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60941-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60941-6)
- de Leon, G. (2003). *Spoleczność terapeutyczna: teoria, model, metoda*. Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

- Lerner, G. A., Quibell, A. (2023). Cause and Effect: The Impact of Sleep Deprivation on College Success. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/app/uploads/sites/1984/2023/02/COMMESS-5-2-SleepDeprivation.pdf>
- Levi-Belz, Y., Lev-Ari, L. (2019). Is there anybody out there? Attachment style and interpersonal facilitators as protective factors against complicated grief among suicide-loss survivors. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(3), 131-136. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000940>
- Levitt, A., Leonard, K. E. (2015). Insecure attachment styles, relationship-drinking contexts, and marital alcohol problems: Testing the mediating role of relationship-specific drinking-to-cope motives. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(3), 696-705. <https://doi.org/10.1037/adb0000064>
- Leyton, M., Stewart, S. (2014). *Substance abuse in Canada: Childhood and adolescent pathways to substance use disorders*. Canadian Centre on Substance Abuse.
- Li, H., Liu, Y., Xu, X., Heikkilä, J., van der Heijden, H. (2015). Modeling hedonic is continuance through the uses and gratifications theory: An empirical study in online games. *Computers in Human Behavior*, 48, 261-272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.053>
- Li, X., Wu, J., Li, X., Zhang, Q., Li, J., Cui, R. (2024). Different effects of intra-RMTg infusions of pilocarpine or 4-DAMP on regulating depression-and anxiety-like behaviors. *Behavioural Brain Research*, 462, 114833. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114833>
- Li, Y. (2022). Identity construction in social media: A study on blogging continuance. *Behaviour & Information Technology*, 41(8), 1671-1688. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1895319>
- Liau, A. K., Neo, E. C., Gentile, D. A., Choo, H., Sim, T., Li, D., Khoo, A. (2015). Impulsivity, self-regulation, and pathological video gaming among youth: testing a mediation model. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP2188–NP2196. <https://doi.org/10.1177/1010539511429369>
- Liberska, H. (2014). Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie. W: I. Janicka i H. Liberska (red.), *Psychologia Rodziny* (s. 221-240). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Liberska, H., Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), 25-39.

- Lin, C., Lin, S., Wu, C. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Lin, J., Yao, H., Li, J., Tian, S., Li, X., Hou, Q. (2023). Associations of sleep quality and exercise frequency and the risk of coronary heart disease in Chinese urban elderly: a secondary analysis of cross-sectional data. *BMC Public Health*, 23(1), 2199. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17077-6>
- Liotti, G. (2006). A model of dissociation based on attachment theory and research. *Journal of Trauma & Dissociation*, 7(4), 55-73. [https://doi.org/10.1300/J229v07n04\\_04](https://doi.org/10.1300/J229v07n04_04)
- Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Grant, I., Kelly, K. (2009). *Nowe media. Wprowadzenie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Liu, W., Dempo, A., Kimura, T., Kawashima, T., Shinohara, K. (2022). Effects of the presence of a cell phone and exposure to natural environments on remote associates task performance. *Scientific Reports*, 12(1), 9507. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-13634-y>
- Liu, C., Ma, J. L. (2019). Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Livingstone, S. (2013). *Making sense of television: The psychology of audience interpretation*. Routledge.
- Liza, L. O., Rusandi, M. A., Situmorang, D. D. B. (2023). Binge-watching as one of the new emerging behaviors in the COVID-19 era: Is it dangerous?. *Journal of Public Health*, 45(1), e148-e149. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdac071>
- Loeber, R., Farrington, D. P., Stouthamer-Loeber, M., Van Kammen, W. B. (1998). *Antisocial behavior and mental health problems: Explanatory factors in childhood and adolescence*. Psychology Press.
- Loeber, R., Keenan, K. (1994). Interaction between conduct disorder and its comorbid conditions: Effects of age and gender. *Clinical Psychology Review*, 14(6), 497-523. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(94\)90015-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(94)90015-9)
- Logan, R. K. (2010). *Understanding new media: extending Marshall McLuhan*. Peter Lang.
- Logan, R. K. (2013). McLuhan przedłużony i Teza Umysłu Rozszerzonego (EMT). AVANT. *Pismo Awangardy Filozoficzno-Naukowej*, 4(2), 266-280. <https://doi.org/10.12849/40202013.0709.0016>

- Loomis, J. M. (2016). Presence in Virtual Reality and Everyday Life: Immersion within a World of Representation. *Presence Teleoperators & Virtual Environments*, 25(2), 169-174. [https://doi.org/10.1162/PRES\\_a\\_00255](https://doi.org/10.1162/PRES_a_00255)
- van Looy, J., Courtois, C., De Vocht, M. (2010). Player identification in online games: Validation of a scale for measuring identification in MMORPGs. W: V. V. Abeele, B. Zaman, M. Obrist i W. IJsselsteijn (red.), *Proceedings of the 3rd International Conference on Fun and Games* (s. 126-134).
- Lopez-Fernandez, O., Kuss, D., Pontes, H., Griffiths, M. (2016). Video game addiction: Providing evidence for Internet gaming disorder through a systematic review of clinical studies. *European Psychiatry*, 33(1), 306-306. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.1047>
- Lorains, F. K., Cowlishaw, S., Thomas, S. A. (2011). Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: Systematic review and meta-analysis of population surveys. *Addiction*, 106(3), 490-498. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03300.x>
- Lozano, A., Fernandez, A., Rhodes, C. A., Estrada, Y., Graefe, B., Tapia, M. I., Prado, G. (2023). Does Binge-Watching eHealth Intervention Content Impact Outcomes?. *Journal of Adolescent Health*, 73(4), 664-671. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.05.021>
- Luigjes, J., Lorenzetti, V., de Haan, S., Youssef, G. J., Murawski, C., Sjoerds, Z., van den Brink, W., Denys, D., Fontenelle, L. F., Yücel, M. (2019). Defining compulsive behavior. *Neuropsychology Review*, 29, 4-13. <https://doi.org/10.1007/s11065-019-09404-9>
- Lukka, L. (2014). The psychology of immersion. *The Cutting Edge of Nordic Larp*, 31, 81-92.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366- 380. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.366>
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W., Vansteenkiste, M. (2005). Identity statuses based on 4 rather than 2 identity dimensions: Extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 605-618. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8949-x>



- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Schwartz, S. J., Vanhalst, J. (2012). Identity processes and coping strategies in college students: Short-term longitudinal dynamics and the role of personality. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*(9), 1226–1239. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9753-z>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, *42*(1), 58–82. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.004>
- Lynam, D. R., Miller, J. D. (2004). Personality pathways to impulsive behavior and their relations to deviance: Results from three samples. *Journal of Quantitative Criminology*, *20*(4), 319-341. <https://doi.org/10.1007/s10940-004-5867-0>
- Lyons, E. J., Tate, D. F., Ward, D. S. (2013). The better the story, the bigger the serving: narrative transportation increases snacking during screen time in a randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-60>
- Łysik, Ł., Machura, P. (2014). Rola i znaczenie technologii mobilnych w codziennym życiu człowieka XXI wieku. *Media i Społeczeństwo. Medioznawstwo, Komunikologia, Semiologia, Socjologia Mediów*, *4*, 15-26.
- Maciuszek, J. (2012). *Automatyzmy i bezrefleksyjność w kontekście wpływu społecznego: o przetwarzaniu negacji, metafor, wieloznaczności i presupozycji*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maddux, J. F., Desmond, D. P. (2000). Addiction or dependence?. *Addiction*, *95*(5), 661. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2000.9556611.x>
- Mahendher, S., Sharma, A., Chhibber, P., Hans, A. (2021). Impact of COVID-19 on digital entertainment industry. *UGC Care Journal*, *44*(01), 148-161.
- Maigret, É. (2012). *Socjologia komunikacji i mediów*. Oficyna Naukowa.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(2), 237. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.2.237>
- Main, M., Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. W: M. T. Greenberg, D. Cicchetti i E. M. Cummings (red.),

- Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (s. 121–160). The University of Chicago Press.
- Maio, G. R., Fincham, F. D., Lycett, E. J. (2000). Attitudinal ambivalence toward parents and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(12), 1451–1464. <https://doi.org/10.1177/01461672002612001>
- Mann, K., Fauth-Bühler, M., Higuchi, S., Potenza, M. N., Saunders, J. B. (2016). Pathological gambling: a behavioral addiction. *World Psychiatry*, 15(3), 297-298. <https://doi.org/10.1002%2Fwps.20373>
- Manovich, L., Cypriański, P. (2012). *Język nowych mediów*. Wydawnictwa Akademickie Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Marciano, A. (2014). Living the VirtuReal: Negotiating transgender identity in cyberspace. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 824-838. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12081>
- Marsh, H. W., Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First-and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin*, 97(3), 562-582. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.97.3.562>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. E., Waterman, A. S., Matteson, D. R., Archer, S. L., Orlofsky, J. L. (1993). *Ego identity: A handbook for psychosocial research*. Springer.
- Marcotte, J., Lévesque, G. (2018). Anxiety and well-being among students in a psychoeducation program: The mediating role of identity. *Journal of College Student Development*, 59(1), 90-104. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0006>
- Margasiński, A. (2010). Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu. *Psychiatria Polska*, 44(4).
- Markiewicz, K. (2019). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J-Paedagogia-Psychologia*, 31(3), 195-213.
- Markus, H. R., Schwartz, B. (2010). Does choice mean freedom and well-being?. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 344-355. <https://doi.org/10.1086/651242>

- Maron, J. L. (2023). Addicted to addictions: Why recovering from one deleterious habit may lead to the next. *Clinical Therapeutics*, 45(12), 1161. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2023.11.007>
- Marroquín, B., Tennen, H., Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. W: M. D. Robinson i M. Eid (red.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (s. 253–274). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14)
- Martínez-Serrano, E., Gavilan, D., Martínez-Navarro, G. (2023). Let's Talk Series: Binge-Watching vs. Marathon. The Duality in the Consumption of Episodes from the Grounded Theory. *Comunicar: Media Education Research Journal*, 31(75), 75-87. <https://doi.org/10.3916/C75-2023-06>
- Martins, M. V., Formiga, A., Santos, C., Sousa, D., Resende, C., Campos, R., Nogueira, N., Carvalho, P., Ferreira, S. (2020). Adolescent internet addiction - role of parental control and adolescent behaviours. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 7(3), 116–120. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.12.003>
- Mascha, E. J., Vetter, T. R. (2018). Significance, errors, power, and sample size: the blocking and tackling of statistics. *Anesthesia & Analgesia*, 126(2), 691-698. <https://doi.org/10.1213/ane.0000000000002741>
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking press.
- Matejevic, M., Jovanovic, D., Lazarevic, V. (2014). Functionality of family relationships and parenting style in families of adolescents with substance abuse problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 128, 281-287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.157>
- Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures*, 6(1), 119-138. <https://doi.org/10.1353/jeu.2014.0002>
- Mattelart, A., Mattelart, M. (2001). *Teorie komunikacji: krótkie wprowadzenie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mayhew, A., Weigle, P. (2018). Media engagement and identity formation among minority youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 269-285. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.012>
- McEwen, B. S., Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*, 43(1), 2-15. [https://doi.org/10.1016/s0018-506x\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/s0018-506x(02)00024-7)

- McHugh, C., Balaratnasingam, S. (2018). Impulsivity in personality disorders: current views and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 31(1), 63-68. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000383>
- McIlwraith, R. D. (1998). "I'm addicted to television": The personality, imagination, and TV watching patterns of self-identified TV addicts. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 42(3), 371-386. <https://doi.org/10.1080/08838159809364456>
- McKernan, B. (2015). The meaning of a game: Stereotypes, video game commentary and color-blind racism. *American Journal of Cultural Sociology*, 3, 224-253. <https://doi.org/10.1057/ajcs.2015.3>
- McLean, G., Al-Nabhani, K., Marriott, H. (2022). 'Regrettable-escapism' the negative effects of mobile app use: A retail perspective. *Psychology & Marketing*, 39(1), 150-167. <https://doi.org/10.1002/mar.21584>
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply Psychology*, 1, 1-18.
- McLuhan, M. (2001). *Wybór tekstów*. Zysk i S-ka.
- McLuhan, M. (2004). *Zrozumieć media: przedłużenie człowieka*. Wydawnictwa Naukowo-Techniczne.
- McLuhan, M. (2017). *Galaktyka Gutenberga*. Narodowe Centrum Kultury
- McNamara, M. (2012). Critic's notebook: the side effects of binge television. *Los Angeles Times*. <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2012-jan-15-la-ca-netflix-essay-20120115-story.html>
- McQuail, D. (2007). *Teoria komunikowania masowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- van Meer, M. M., Pollmann, M. M. H. (2022). Media representations of lesbians, gay men, and bisexuals on Dutch television and people's stereotypes and attitudes about LGBs. *Sexuality & Culture*, 26(2), 640-664. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09913-x>
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review*, 19(4), 419-461. <https://doi.org/10.1006/drev.1999.0483>
- Mehrad, J., Tajer, P. (2016). Uses and gratification theory in connection with knowledge and information science: A proposed conceptual model. *International Journal of Information Science and Management*, 14(2), 1-14.
- Mehroof, M., Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait

- anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 313–316.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Meier, A., Reinecke, L., Meltzer, C. E. (2017). ““Facebocrastination””? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being”: Corrigendum. *Computers in Human Behavior*, 76, 601.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.010>
- Mendieta-Bartolomé, A. M., Argüñano, J. L. (2023). Identity orientations of Latino print media in Spain: the reinforcement of Latino popular culture. *Communication & Society*, 36(3), 35-51. <https://doi.org/10.15581/003.36.3.35-51>
- Menéndez-García, A., Jiménez-Arroyo, A., Rodrigo-Yanguas, M., Marin-Vila, M., Sánchez-Sánchez, F., Roman-Riechmann, E., Blasco-Fontecilla, H. (2022). Internet, video game and mobile phone addiction in children and adolescents diagnosed with ADHD: A case-control study. Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles. *Adicciones*, 34(3), 208–217.  
<https://doi.org/10.20882/adicciones.1469>
- Mento, C., Lombardo, C., Cannizzaro, G., Imbesi, M., Arena, F., Scaramuzzino, C., Mustica, R., Muscatello, M. R. A., Bruno, A. (2024). The role of affective temperaments in binge watching addiction. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16(1), 100731. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100731>
- Meral, K. Z. (2021). Social media short video-sharing TikTok application and ethics: data privacy and addiction issues. W: M. N. Taskiran i F. Pinarbaşı (red.), *Multidisciplinary approaches to ethics in the digital era* (s. 147-165). IGI Global.
- Mersch, D. (2010). *Teorie mediów*. Wydawnictwo Sic!
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E., Verhagen, T. (2020). Binge-watching serialized video content: A transdisciplinary review. *Television & New Media*, 21(7), 697-711.  
<https://doi.org/10.1177/1527476419848578>
- Merikivi, J., Salovaara, A., Mäntymäki, M., Zhang, L. (2018). On the way to understanding binge watching behavior: the over-estimated role of involvement. *Electronic Markets*, 28(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s12525-017-0271-4>
- Merikivi, J., Tuunainen, V., Nguyen, D. (2017). What makes continued mobile gaming enjoyable?. *Computers in Human Behavior*, 68, 411-421.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.070>

- Merrill Jr, K., Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Michailidis, L., Balaguer-Ballester, E., He, X. (2018). Flow and immersion in video games: The aftermath of a conceptual challenge. *Frontiers in Psychology*, 9, 393107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01682>
- Miezah, D., Mahama, I., Moustafa, A., Nkrumah, I. K., Oti-Boadi, M., Asante, K. O. (2024). Impulsivity and its relationships with social media addiction, internet addiction, and smartphone addiction. W: Y. Richard i A. Mopustafa (red.), *The Psychology and Neuroscience of Impulsivity* (s. 85-93). Elsevier.
- Mihailov, O. M., Mihailov, R., Ciprian, D. I. N. U., Ciubara, A. B. (2024). The Importance of Involving a Multidisciplinary Team in the Management of a Patient Diagnosed with TB, Associating Erythema Nodosum. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 15(1), 193-207. <https://doi.org/10.18662/brain/15.1/545>
- Miklowitz, D. J. (2007). The Role of the Family in the Course and Treatment of Bipolar Disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 192–196. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00502.x>
- Miller, A. E., Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387-1395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
- Milton, A. C., La Monica, H., Dowling, M., Yee, H., Davenport, T., Braunstein, K., Flego, A., Burns, J. M., Hickie, I. B. (2020). Gambling and the Role of Resilience in an International Online Sample of Current and Ex-serving Military Personnel as Compared to the General Population. *Journal of Gambling Studies*, 36(2), 477–498. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09900-w>
- Mishra, J., Panigrahi, A., Samanta, P., Dash, K., Mahapatra, P., Behera, M. R. (2022). Sleep quality and associated factors among undergraduate medical students during Covid-19 confinement. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 15, 101004. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101004>
- Mitra, R., Rangaswamy, M. (2019). Excessive social media use and its association with depression and rumination in an Indian young adult population: A mediation model. *Journal of Psychosocial Research*, 14(1), 223-231. <https://doi.org/10.32381/JPR.2019.14.01.24>

- Mittell, J. (2010). *Television and American culture*. Oxford University Press.
- Mogavi, R. H., Wang, D., Tu, J., Hadan, H., Sgandurra, S. A., Hui, P., Nacke, L. E. (2024). Sora OpenAI's Prelude: Social Media Perspectives on Sora OpenAI and the Future of AI Video Generation. *ArXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2403.14665>
- Mohta, R., Halder, S. (2021). A comparative study on cognitive, emotional, and social functioning in adolescents with and without smartphone addiction. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 44-65. <https://doi.org/10.1177/0973134220210404>
- Mokros, L., Nowakowska-Domagala, K., Witusik, A., Pietras, T. (2022). Evening chronotype as a bipolar feature among patients with major depressive disorder: the results of a pilot factor analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 44(1), 35-40. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2021-1747>
- Moore, C. L., Comerford, C., Vettoreto, R. (2024). Binge-watching and mental illness versus comfort TV and mental health in WandaVision. *Critical Studies in Television*, 0(0), 1-20. <https://doi.org/10.1177/17496020241229038>
- Moore, R. K. (2012). A Bayesian explanation of the 'Uncanny Valley' effect and related psychological phenomena. *Scientific Reports*, 2(1), 864. <https://doi.org/10.1038/srep00864>
- Moretta, T., Buodo, G. (2020). Problematic Internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7, 125-136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Morgenstern, J., Naqvi, N. H., Debellis, R., Breiter, H. C. (2013). The contributions of cognitive neuroscience and neuroimaging to understanding mechanisms of behavior change in addiction. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(2), 336-350. <https://doi.org/10.1037/a0032435>
- Mottram, A. J., Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior: the Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(3), 319-321. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0170>
- Mrozowski, M. (1989) Funkcje telewizji w społeczeństwie ze względu na jej zawartość treściową: kształtowanie postaw i zachowań. *Oświata i Wychowanie*, 14, 19-24.

- Musetti, A., Terrone, G., Schimmenti, A. (2018). An exploratory study on problematic Internet use predictors: Which role for attachment and dissociation?. *Clinical Neuropsychiatry*, 15(1), 35-41.
- Müller, A., Laskowski, N. M., Thomas, T. A., Antons, S., Tahmassebi, N., Steins-Loeber, S., Brand, M., Georgiadou, E. (2023). Update on treatment studies for compulsive buying-shopping disorder: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 631–651. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00033>
- Nagy, P., Koles, B. (2014). The digital transformation of human identity: Towards a conceptual model of virtual identity in virtual worlds. *Convergence*, 20(3), 276-292. <https://doi.org/10.1177/1354856514531532>
- Namysłowska, I. (2000). *Terapia rodzin*. Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Nanda, A. P., Banerjee, R. (2020). Binge watching: An exploration of the role of technology. *Psychology & Marketing*, 37(9), 1212-1230. <https://doi.org/10.1002/mar.21353>
- Napitupulu, D., Rahim, R., Abdullah, D., Setiawan, M. I., Abdillah, L. A., Ahmar, A. S., ... Pranolo, A. (2018). Analysis of student satisfaction toward quality of service facility. *Journal of Physics: Conference Series*, 954(1), 012019. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/954/1/012019>
- Nawaz, A., Malik, J. A., Batool, A. (2014). Relationship between resilience and quality of life in diabetics. *Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan: JCPSP*, 24(9), 670–675.
- Nazlıgül, M. D., Koçyiğit, Ö., Yıldız, E. D. M. (2022). Problematic Social Media Use for Mood Modification: Its Associations with Shame, Guilt, Anger, and Difficulties in Emotion Regulation. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 84-93. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21009>
- Nærland, T. U. (2019). Fictional entertainment and public connection: Audiences and the everyday use of TV-series. *Television & New Media*, 20(7), 651-669. <https://doi.org/10.1177/1527476418796484>
- Naudin, A. G. (2023). *Losing the Streaming Wars: What Netflix Loses in Television Narrative and Participatory Fan Cultures* [Rozprawa doktorska, University of South Florida].
- Nemorin, S., Vlachidis, A., Ayerakwa, H. M., Andriotis, P. (2023). AI hyped? A horizon scan of discourse on artificial intelligence in education (AIED) and development.



- Learning, Media and Technology*, 48(1), 38-51.  
<https://doi.org/10.1080/17439884.2022.2095568>
- Neyra-Elguera, R. A., Cano-Dávila, M., Taype-Huarca, L. A. (2020). Resiliencia e inteligencia emocional en pacientes diagnosticados con trastorno por consumo de sustancias. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(4), 236-242.  
<https://doi.org/10.20453/rnp.v83i4.3889>
- Nieć, M. (2010). *Komunikowanie społeczne i media: perspektywa politologiczna*. Wolters Kluwer.
- Nielsen (2022). Stan gry. <https://www.nielsen.com/insights/2022/state-of-play/>
- Nikolova, Z. (2023). Touching Disney: Loneliness and Sources of Comfort in the Digital Age. *New Formations*, 109(1), 62-77.
- Novak, S. P., Clayton, R. R. (2001). The influence of school environment and self-regulation on transitions between stages of cigarette smoking: a multilevel analysis. *Health Psychology*, 20(3), 196-207.
- Notley, C., West, R., Soar, K., Hastings, J., Cox, S. (2023). Toward an ontology of identity-related constructs in addiction, with examples from nicotine and tobacco research. *Addiction*, 118(3), 548–557. <https://doi.org/10.1111/add.16079>
- Nower, L., Blaszczynski, A. (2006). Impulsivity and pathological gambling: A descriptive model. *International Gambling Studies*, 6(1), 61-75.  
<https://doi.org/10.1080/14459790600644192>
- Oatley, K. (1999). Why fiction may be twice as true as fact: Fiction as cognitive and emotional simulation. *Review of General Psychology*, 3(2), 101-117.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.3.2.101>
- Obacz, P. (2015). Psychologia humanistyczna: humanistyczne ideały i wartości w psychologii. W: I. Matusiak-Kempa i A. Naruszewicz-Duchlińska (red.), *Idee i wartości w języku i kulturze* (s. 62-71). Zakład Poligraficzny Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Odou, N., Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>
- Ogińska-Bulik, N. (2010). Prężność a jakość życia młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 233-247.

- Ogińska-Bulik, N. (2014). Prężność psychiczna a zadowolenie z życia osób uzależnionych od alkoholu. *Alcoholism and Drug Addiction*, 27(4), 319-324. [https://doi.org/10.1016/S0867-4361\(14\)70023-9](https://doi.org/10.1016/S0867-4361(14)70023-9)
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności-SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39-56.
- Ogonowska, A. (2009). Kompetencje medialne i informacyjne jako nowy typ kompetencji cywilizacyjnych człowieka. W: A. Ogonowska i G. Ptaszek (red.), *Współczesna psychologia mediów. Nowe problemy i perspektywy badawcze* (s. 35-48). Impuls.
- Ohannessian, C. M., Fagle, T., Salafia, C. (2021). Social media use and internalizing symptoms during early adolescence: the role of co-rumination. *Journal Of Affective Disorders*, 280, 85-88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.079>
- Oke, J., Akinkunmi, W. B., Etebefia, S. O. (2019). Use of correlation, tolerance and variance inflation factor for multicollinearity test. *Global Scientific Journals*, 7(5), 652-659.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania: zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oliver, M. B., Raney, A. A., Bryant, J. (2019). *Media effects*. Routledge.
- Oppenheimer, D. M., Meyvis, T., Davidenko, N. (2009). Instructional manipulation checks: Detecting satisficing to increase statistical power. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 867-872. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.009>
- Ordóñez-Cambolor, N., Ubillos-Landa, S., González-Castro, J. L., Pizarro-Ruiz, J. P. (2023). Follow-up study of children and adolescents during the stay-at-home directive decreed during the covid-19 pandemic: How the way lockdown is interpreted affects mental health. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04893-7>
- Orford, J. (2001). Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96(1), 15-31. <https://doi.org/10.1080/09652140120075233>
- Orosz, G., Vallerand, R. J., Bóthe, B., Tóth-Király, I., Paskuj, B. (2016). On the correlates of passion for screen-based behaviors: The case of impulsivity and the problematic and non-problematic Facebook use and TV series watching. *Personality and Individual Differences*, 101, 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.368>
- Ostrowicki, M. (2009). Immersive Nature of Art. *Dialogue and Universalism*, 19(1), 129-141.

- Ostrzyżek, A., Marcinkowski, J. T. (2012). Biomedyczny versus holistyczny model zdrowia a teoria i praktyka kliniczna. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93(4), 682-686.
- Ouzir, M., Errami, M. (2016). Etiological theories of addiction: A comprehensive update on neurobiological, genetic and behavioural vulnerability. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 148, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2016.06.005>
- Oxford University Press. (2014). *OUP archives*. [http://oupacademic.tumblr.com/post/96303724999/archives-bingewatch?utm\\_source=facebook&utm\\_medium=oupacademic&utm\\_campaign=tumblr](http://oupacademic.tumblr.com/post/96303724999/archives-bingewatch?utm_source=facebook&utm_medium=oupacademic&utm_campaign=tumblr)
- Oyserman, D., Dawson, A. (2021). Successful learning environments support and harness students' identity-based motivation: A primer. *The Journal of Experimental Education*, 89(3), 508-522. <https://doi.org/10.1080/00220973.2021.1873091>
- Oyserman, D., Lewis Jr, N. A., Yan, V. X., Fisher, O., O'Donnell, S. C., Horowitz, E. (2017). An identity-based motivation framework for self-regulation. *Psychological Inquiry*, 28(2-3), 139-147. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1337406>
- Ozturk, E., Mohler, J. L. (2022). Moderation effects of perceived resilience on the relationship between screen time, unstructured socializing, and self-perceived overweight. *Cogent Psychology*, 9(1), 2086665. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2086665>
- Öğüt, Ç., Başar, K., Karahan, S. (2023). Impulsivity in depression: its relation to suicidality. *Journal of Psychiatric Practice*, 29(3), 189-201. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000712>
- Paciello, M., Muratori, P., Ruglioni, L., Milone, A., Buonanno, C., Capo, R., Lochman, J. E., Barcaccia, B. (2017). Personal values and moral disengagement promote aggressive and rule-breaking behaviours in adolescents with disruptive behaviour disorders: A pilot study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(1), 46–63. <https://doi.org/10.1177/0306624X15589593>
- Padmanabhan, N. S., Francis, M. M., Luiz, S. R. (2022). Binge-Watching During the Pandemic: An Empirical Study in India. *Market-Tržište*, 34(20), 161-174. <https://doi.org/10.22598/mt/2022.34.2.161>

- Palomba, A. (2021). How consumers' personalities, lifestyles and demographics predict SVOD genre and SVOD platform consumption. *Journal of Contemporary Marketing Science*, 4(3), 362-384. <https://doi.org/10.1108/JCMARS-06-2021-0020>
- Pancaningrum, E., Rizaldy, D. V. (2022). Video on demand: an easy way to watch movies—studies on consumer behavior. *Manajemen dan Bisnis*, 21(1), 61-75. <https://doi.org/10.24123/jmb.v21i1.512>
- Panda, S., Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425–438. <https://doi.org/10.1108/yc-07-2017-00707>
- Pankin, J. (2013). *Schema theory*. Fall.
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Kökönyei, G., Felvinczi, K., Oláh, A., Elekes, Z., Demetrovics, Z. (2013). Psychometric properties of the problematic online gaming questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 340-348. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0484>
- Park, S., Kyung, G., Yi, J., Choi, D., Lee, S. (2020). Curved TVs improved watching experience when display curvature radii approached viewing distances: Effects of display curvature radius, viewing distance, and lateral viewing position on TV watching experience. *Plos One*, 15(2), e0228437. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228437>
- Parkash, V. (2023). Impact of Binge Watching on Self Conscious Emotions: A Systematic Analysis of Review of Literature. W: S. Mahiawat, A. Yadav, P. Jain i S. Singhal (red.), *Contemporary Trends & Challenges In Commerce* (s. 205-212). How Academics.
- Parks, L. (2004). Flexible Microcasting: Gender, Generation, and Television-Internet Convergence, W: L. Spigel i J. Olsson (red.), *Television after TV. Essays on a Medium in Transition* (s. 133-156). Duke University Press.
- Parolin, M., Simonelli, A., Cristofalo, P., Sacco, M., Bacciardi, S., Maremmanni, A. G., Cimino, S., Trumello, C., Cerniglia, L. (2017). Drug addiction and emotional dysregulation in young adults. *Heroin Addiction and Related Clinical Problems*, 19(3), 37-48.

- Paulus, A. M., Aziz, A. (2023). Binge Watching, Compensatory Health Beliefs and Academic Procrastination among University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 33(1), 25-47.
- Peć, B. (2012). Systemowe rozumienie uzależnienia w rodzinie. *Teologia i Moralność*, 11, 93-103.
- Pedersen, J. (2018). From old tricks to Netflix: How local are interlingual subtitling norms for streamed television?. *Journal of Audiovisual Translation*, 1(1), 81-100. <https://doi.org/10.47476/jat.v1i1.46>
- Pelletier, J. E., Laska, M. N. (2012). Balancing healthy meals and busy lives: associations between work, school, and family responsibilities and perceived time constraints among young adults. *Journal of Nutrition Education And Behavior*, 44(6), 481–489. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2012.04.001>
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., van Holst, R. J., Billieux, J. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 108, 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.025>
- Perks, L. G. (2019). Media marathoning and health coping. *Communication Studies*, 70(1), 19-35. <https://doi.org/10.1080/10510974.2018.1519837>
- Petersen, T. G. (2016). To binge or not to binge: A qualitative analysis of college students' binge watching habits. *Florida Communication Journal*, 44(1), 77-88.
- Peterson, A. T., Beymer, P. N., Putnam, R. T. (2018). Synchronous and asynchronous discussions: Effects on cooperation, belonging, and affect. *Online Learning*, 22(4), 7-25. <https://doi.org/10.24059/olj.v22i4.1517>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T., Bischof, G., Tao, R., Fung, D. S., Borges, G., Auriacombe, M., González-Ibáñez, A., Tam, P., O'Brien, C. P. (2016). Griffiths et al.'s comments on the international consensus statement of internet gaming disorder: furthering consensus or hindering progress?. *Addiction*, 111(1), 175-178. <https://doi.org/10.1111/add.13189>
- Petry, N. M., Zajac, K., Ginley, M. K. (2018). Behavioral addictions as mental disorders: to be or not to be?. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 399-423. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045120>
- Phogat, P., Yadav, A., Kaur, M. (2022). Influence of Perceived Social Support on Binge Watching and Feelings Associated with it among Young Adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 13(4), 533-537.

- Pilarska, A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Wydawnictwo Naukowe WNS UAM.
- Pinxten, M., De Laet, T., Van Soom, C., Peeters, C., Langie, G. (2019). Purposeful delay and academic achievement. A critical review of the Active Procrastination Scale. *Learning and Individual Differences*, 73, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.010>
- Piotrowski K. (2015), Kapitał tożsamości uczniów szkół ponadgimnazjalnych. *Studia Psychologiczne*, 53, 47–61. <https://doi.org/10.2478/V1067-010-0124-1>
- Piotrowski, K., Brzezińska, A. I. (2015). Polska adaptacja kwestionariusza Identity Stage Resolution Index (ISRI) Jamesa Côté. *Studia Psychologiczne*, 53(3), 33-45.
- Piotrowski, K., Brzezińska, A. I. (2017). Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości DIDS: Wersja zrewidowana. *Psychologia rozwojowa*, 22(4), 89-111.
- Pittman, M., Sheehan, K. (2015). *Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix*. First Monday.
- Pittman, M., Steiner, E. (2019). Transportation or narrative completion? Attentiveness during binge-watching moderates regret. *Social Sciences*, 8(3), 99. <https://doi.org/10.3390/socsci8030099>
- Plopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody badań*. Impuls.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. (2017). The development and psychometric evaluation of the Internet Disorder Scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64, 261-268. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.003>
- Popescu, A., Marian, M., Drăgoi, A. M., Costea, R. V. (2021). Understanding the genetics and neurobiological pathways behind addiction. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 21(5), 1-10. <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9976>
- Popper, K. R. (2002). *Logika odkrycia naukowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Poprawa, R. (2015). *Skazani na problemy. W poszukiwaniu osobowościowych uwarunkowań angażowania się mężczyzn w picie alkoholu*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Poprawa, R. (2019). Badania nad polską skróconą wersją Skali Impulsywnego Zachowania UPPS-P. *Alkoholizm i Narkomania*, 32(1), 35-62. <https://doi.org/10.5114/ain.2019.85767>
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions?. *Addiction*, 101(1), 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>

- Presseau, J., Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. (2016). "Just one more episode": Frequency and theory-based predictors of television binge watching. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 319-319. <https://doi.org/10.1177/1359105316643379>
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., DiClemente, C. C. (2008). *Zmiana na dobre*. Instytut Amity.
- Przewłocki, R. (2017). Mechanisms of opioid analgesics addiction. *Palliative Medicine in Practice*, 11(2), 55-60.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybyła, J. L. (2021). Zastosowanie teorii ewolucji w obszarze psychoterapii. *Psychiatria*, 18(4). <https://doi.org/10.5603/PSYCH.a2021.0025>
- Przybyła-Basista, H., Buszman, K. A. (2017). Polska adaptacja wielowymiarowej skali spostrzeganego wsparcia społecznego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 581-599. <https://doi.org/10.14656/PFP20170404>
- Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P. (2008). From internal interlocutors to psychological functions of dialogical activity. *Journal of Constructivist Psychology*, 21(3), 239-269. <https://doi.org/10.1080/10720530802071476>
- Pychyl, T. A., Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. W: F. M. Sirois i T. A. Pychyl (red.), *Procrastination, Health, and Well-being* (s. 163-188). Academic Press.
- Pynta, P., Seixas, S. A., Nield, G. E., Hier, J., Millward, E., Silberstein, R. B. (2014). The Power of Social Television: Can Social Media Build Viewer Engagement?: A New Approach to Brain Imaging of Viewer Immersion. *Journal of Advertising Research*, 54(1), 71-80. <https://doi.org/10.2501/JAR-54-1-071-080>
- Pyżalski, J. (2012). Gimnazjaliści online: dobre i złe wiadomości z polskiej części wyników European Cyberbullying Intervention Project. W: J. Pyżalski (red.), *Cyberbullying - zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie* (s. 11-44). Wydawnictwo Naukowe WSP.
- Qayyoom, H., Malik, Q. U. A. (2023). Gender Differences in Binge-Watching by Teenagers: A Uses and Gratification Analysis. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 31(1), 435-450. <https://doi.org/10.47836/pjssh.31.1.23>

- Rafiei, F. (2023). The Role of Religious Identity in Predicting Internet Addiction and Drug Addiction (A Case Study of Adolescent Female Students in Pardis District of Tehran). *Journal of Psychology New Ideas*, 16(20).
- Ramnerö, J., Molander, O., Lindner, P., Carlbring, P. (2019). What can be learned about gambling from a learning perspective? A narrative review. *Nordic Psychology*, 71(4), 303-322. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1616320>
- Ramos, M. M., Gonzalez-De-Garay, B. (2021). New Feminist Studies in Audiovisual Industries| Gender Representation in Subscription Video-On-Demand Spanish TV Series. *International Journal of Communication*, 15, 581-604.
- Rangell, L. (1965). The scope of Heinz Hartmann. *The International Journal of Psychoanalysis*, 46, 5-30.
- Rao, S., Gupta, V., Ambike, A., Adarkar, S., Mhatre, P., Saraf, P., Raul, S., Paranjape, R., Dedhia, K., Inamdar, G., Chavan, P., Shinde, P., Kadam, E. (2023). Prevalence of screen addiction and its association with screen use behavior and type of content consumed in the general population of Mumbai metropolitan region. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(10), 3712-3720. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20233104>
- Rasool, F. (2023). Influence of Pornography Consumption on Brain Chemistry: Neuroscientific Insights. <https://doi.org/10.31234/osf.io/hkj6b>
- Razum, J., Baumgartner, B., Glavak-Tkalić, R. (2023). Psychometric validity and the appropriateness of tolerance as a criterion for internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102256. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102256>
- Reeves, B., Nass, C. (2000a). *Media i ludzie*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Reeves, B., Nass, C. (2000b). Perceptual user interfaces: perceptual bandwidth. *Communications of the ACM*, 43(3), 65-70. <https://doi.org/10.1145/330534.330542>
- Rehbein, F., Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction: A 5-year longitudinal study. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 25(3), 118–128. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093>
- Reinecke, L., Hofmann, W. (2016). Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441-461. <https://doi.org/10.1111/hcre.12082>



- Reips, U. D. (2002). Standards for Internet-based experimenting. *Experimental Psychology*, 49(4), 243-256. <https://doi.org/10.1026//1618-3169.49.4.243>
- Reis, S., Curtis, J., Reid, A. (2012). Attachment styles and alcohol problems in emerging adulthood: A pilot test of an integrative model. *Mental Health and Substance Use*, 5(2), 115-131. <https://doi.org/10.1080/17523281.2011.619503>
- Reisner, J. (2023). *Informacja o widowni telewizyjnej w Polsce w 2022 roku*. Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji.
- Reynolds, S. (2022). *Parasocial Relationships with Online Influencers* [Rozprawa doktorska, Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College].
- Reynolds, B., Schiffbauer, R. (2005). Delay of Gratification and Delay Discounting: A Unifying Feedback Model of Delay-Related Impulsive Behavior. *The Psychological Record*, 55(3), 439–460.
- Richard, A., Plante, C. N. (2023). *Are you still watching? Antecedents and outcomes of binge-watching*. *Psychology of Popular Media*.
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., Schroeder, E. (2018). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/ppm0000167>
- Rijkeboer, M. M., de Boo, G. M. (2010). Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(2), 102-109. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.11.001>
- Ristevska-Dimitrovska, G., Filov, I., Rajchanovska, D., Stefanovski, P., Dejanova, B. (2015). Resilience and Quality of Life in Breast Cancer Patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 3(4), 727–731. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2015.128>
- Robertson, T. W., Yan, Z., Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Rochat, L., Billieux, J., Gagnon, J., Van der Linden, M. (2018). A multifactorial and integrative approach to impulsivity in neuropsychology: insights from the UPPS model of impulsivity. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 40(1), 45-61. <https://doi.org/10.1080/13803395.2017.1313393>

- Roche, A., Kostadinov, V., Fischer, J. (2017). Stress and addiction. W: C. L. Cooper i J. C. Quick (red.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (s. 252–279). Wiley Blackwell.  
<https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch15>
- Rodzeń, W. (2018). Immanentne elementy technologii wirtualnej rzeczywistości – immersja, poczucie obecności i cyberchoroba. W: M. Janiszewska i P. Szymczyk (red.), *Online i offline - obraz współczesnego społeczeństwa* (s. 38-54). Wydawnictwo Naukowe TYGIEL.
- Rodzeń, W. (2020). *Psychospołeczne determinanty i implikacje lęku przed pominięciem wśród użytkowników mediów społecznościowych* [Nieopublikowana praca magisterska]. Uniwersytet Szczeciński.
- Rodzeń, W., Gajda, M. (2024). *Research on the Polish Short Version of the Self-Regulation Scale: A Study Across Adolescents and Adults with Three Independent Samples*. *Current Issues in Personality Psychology*. [Artykuł w recenzji]
- Rodzeń, W., Kulik, M. M., Malinowska, A., Kroplewski, Z., Szcześniak, M. (2021). The loss of self-dignity and anger among Polish young adults: The moderating role of religiosity. *Religions*, 12(4), 284. <https://doi.org/10.3390/rel12040284>
- Rogala-Oblękowska, J. (2002). *Narkoman w rodzinie: wskazania do terapii*. Uniwersytet Warszawski, Instytut Stosowanych Nauk Społecznych.
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. Delacorte.
- Rogers, E. (2018). *Behavioral Addictions*. Xlibris Corporation.
- Rohm, S., Hopp, F. R., Smit, E. G. (2022). Exposure to serial audiovisual narratives increases empathy via vicarious interactions. *Media Psychology*, 25(1), 106-127. <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1879654>
- van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., Van de Mheen, D. (2014). The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.013>
- Rosenbaum, D. L., White, K. S. (2015). The relation of anxiety, depression, and stress to binge eating behavior. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 887-898. <https://doi.org/10.1177/1359105315580212>
- Rosenberg, K. P. (2014). *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. Academic Press.

- Rosenberg, K. P., Feder, L. C. (2014). An introduction to behavioral addictions. W: K. P. Rosenberg (red.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (s. 1-17). Academic Press.
- Rothbart, M. K., Derryberry, D. (1981). Theoretical issues in temperament. W: M. Lewis i L. T. Taft (red.), *Developmental disabilities: Theory, assessment, and intervention* (s. 383-400). Springer.
- Rowicka, M. (2015). Uzależnienia behawioralne. *Dialog Motywujący*, 53, 28-65.
- Różycka, M. (2014). Media publiczne a kształtowanie przemian społecznych. *Naukowy Przegląd Dziennikarski*, 1(9), 6-28.
- Rubeking, B., Bracken, C. C. (2018). Binge-watching: A suspenseful, emotional, habit. *Communication Research Reports*, 35(5), 381-391. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525346>
- Rubeking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J., Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching?. *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69-85. [https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69\\_1](https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69_1)
- Rubin, M., Hewstone, M. (1998). Social identity theory's self-esteem hypothesis: A review and some suggestions for clarification. *Personality and Social Psychology Review*, 2(1), 40–62. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0201\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0201_3)
- Rubin, A. M. (2009a). Television uses and gratifications: The interactions of viewing patterns and motivations. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 27(1), 37-51. <https://doi.org/10.1080/08838158309386471>
- Rubin, A. M. (2009b). Uses of daytime television soap operas by college students. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 29(3), 241-258. <https://doi.org/10.1080/08838158509386583>
- Ruggero, C. J., Kotov, R., Hopwood, C. J., First, M., Clark, L. A., Skodol, A. E., Mullins-Sweatt, S. N., Patrick, C. J., Bach, B., Cicero, D. C., Docherty, A., Simms, L. J., Bagby, R. M., Krueger, R. F., Callahan, J. L., Chmielewski, M., Conway, C. C., De Clercq, B., Dornbach-Bender, A., Eaton, N. R., ... Zimmermann, J. (2019). Integrating the Hierarchical Taxonomy of Psychopathology (HiTOP) into clinical practice. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 87(12), 1069–1084. <https://doi.org/10.1037/ccp0000452>
- Rusticus, S. A., Lovato, C. Y. (2019). Impact of sample size and variability on the power and type I error rates of equivalence tests: A simulation study. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 19(11).

- Sands, M., Garbacz, A., Isaacowitz, D. M. (2016). Just change the channel? Studying effects of age on emotion regulation using a TV watching paradigm. *Social Psychological and Personality Science*, 7(8), 788-795. <https://doi.org/10.1177%2F1948550616660593>
- Santos, E., Castillo, V. (2024). Apple Vision Pro: Comments in Healthcare. *ArXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.08685>
- Sas, A. (2023). Number of Netflix real users in Poland 2022-2023. <https://www.statista.com/statistics/1401352/poland-netflix-real-users/>
- Savci, M., Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- Schafer, A. I. (1995). Effects of nonsteroidal antiinflammatory drugs on platelet function and systemic hemostasis. *The Journal of Clinical Pharmacology*, 35(3), 209-219. <https://doi.org/10.1002/j.1552-4604.1995.tb04050.x>
- Schafer, G. (2011). Family functioning in families with alcohol and other drug addiction. *Social Policy Journal of New Zealand*, 37(2), 135-151.
- Scheier, L. M. (2015). Theoretical models of drug use etiology: Foundations of prevention. W: L. M. Scheier (red.), *Handbook of adolescent drug use prevention: Research, intervention strategies, and practice* (s. 67–83). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14550-005>
- Schell, S. E., Brassard, S. L., Racine, S. E. (2019). Extending the acquired preparedness model of binge eating: Testing the indirect effects of high-risk personality traits on binge eating via positive and negative reinforcement expectancies. *Appetite*, 140, 206-212. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.020>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schiappa, E. (2003). *Defining reality: Definitions and the politics of meaning*. SIU Press.
- Schober, P., Boer, C., Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225-236. <https://doi.org/10.1002/per.2410060305>

- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Schumacker, R. E., Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.
- Schutter, D. J., van Bokhoven, I., Vanderschuren, L. J., Lochman, J. E., Matthys, W. (2011). Risky decision making in substance dependent adolescents with a disruptive behavior disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 333-339. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9475-1>
- Seiffge-Krenke, I., Weitkamp, K. (2020). How individual coping, mental health, and parental behavior are related to identity development in emerging adults in seven countries. *Emerging Adulthood*, 8(5), 344-360. <https://doi.org/10.1177/2167696819863504>
- van Selm, M., Jankowski, N. W. (2006). Conducting online surveys. *Quality and Quantity*, 40, 435-456. <https://doi.org/10.1007/s11135-005-8081-8>
- Seyama, J. I., Nagayama, R. S. (2007). The uncanny valley: Effect of realism on the impression of artificial human faces. *Presence*, 16(4), 337-351. <https://doi.org/10.1162/pres.16.4.337>
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., Stanton, M. V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374. <https://doi.org/10.1080/10673220490905705>
- Shaffer, H. J., Tom, M. A., Wiley, R. C., Wong, M. F., Chan, E. M., Cheng, G. L., Lo, C. K. M., Ma, E. K. Y, Wong, R. H. Y, Lee, M. (2018). Using the Syndrome Model of Addiction: A preliminary consideration of psychological states and traits. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 1373-1393. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9952-2>
- Shaffer, P. M., Shaffer, H. J. (2018). Reconsidering addiction as a syndrome. W: H. Pickard i S. Ahmed (red.), *The Routledge Handbook of Philosophy and Science of Addiction* (s. 106-131). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315689197>

- Shanahan, M. J., Pychyl, T. A. (2007). An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 901-911. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.013>
- Sharma, L., Markon, K. E., Clark, L. A. (2014). Toward a theory of distinct types of “impulsive” behaviors: a meta-analysis of self-report and behavioral measures. *Psychological Bulletin*, 140(2), 374-408. <https://doi.org/10.1037/a0034418>
- Shaughnessy, M. J. (2018). Integrative Literature Review on Shame. *Nursing Science Quarterly*, 31(1), 86-94. <https://doi.org/10.1177/0894318417741120>
- Shehata, A., Glogger, I., Andersen, K. (2021). The Swedish way: How ideology and media use influenced the formation, maintenance and change of beliefs about the coronavirus. W: P. van Aels i J. G. Blumler (red.), *Political Communication in the Time of Coronavirus* (s. 209-226). Taylor & Francis.
- Shewale, R. (2024). *Netflix Statistics 2024 (Users & Revenue)*. <https://www.demandsage.com/netflix-subscribers/>
- Shevlin, M., Miles, J. N. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25(1), 85-90. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00055-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00055-5)
- Shim, H., Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.032>
- Shim, H., Lim, S., Jung, E. E., Shin, E. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: The moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation. *Telematics and Informatics*, 35(7), 1971-1979. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.07.001>
- Shin, N. (2004). Exploring pathways from television viewing to academic achievement in school age children. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(4), 367-382. <https://doi.org/10.3200/gntp.165.4.367-382>
- Shin, S. H., Jiskrova, G. K., Wills, T. A. (2019). Childhood maltreatment and alcohol use in young adulthood: the role of self-regulation processes. *Addictive Behaviors*, 90, 241-249. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.11.006>
- Shrum, L. J., Wyer Jr, R. S., O'Guinn, T. C. (1998). The effects of television consumption on social perceptions: The use of priming procedures to investigate psychological processes. *Journal of Consumer Research*, 24(4), 447-458. <https://doi.org/10.1086/209520>

- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Sigre-Leirós, V., Billieux, J., Mohr, C., Maurage, P., King, D. L., Schimmenti, A., Flayelle, M. (2023). Binge-watching in times of COVID-19: A longitudinal examination of changes in affect and TV series consumption patterns during lockdown. *Psychology of Popular Media*, 12(2), 173-185. <https://doi.org/10.1037/ppm0000390>
- Sinatra, M., De Palo, V., Contini, P., Vito, V. (2016). Identity styles and internet-related addictive behaviors in adolescents. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 1161-1165.
- Sinha, R. (2007). The role of stress in addiction relapse. *Current Psychiatry Reports*, 9(5), 388-395. <https://doi.org/10.1007/s11920-007-0050-6>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167-1184. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Skrzypczak, J. (1999). *Popularna encyklopedia mass mediów*. Wydawnictwo Kurpisz.
- Sligh, C., Abidin, C. (2023). When Brands Become Stans: Netflix, Originals, and Enacting a Fannish Persona on Instagram. *Television & New Media*, 24(6), 616-638. <https://doi.org/10.1177/15274764221134778>
- Słysz, A. (2017). *Konceptualizacja przypadku w różnych modelach psychoterapii*. Wydawnictwo naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Słysz, A., Urbańska, J. (2023). Psychological consequences of experiencing the COVID-19 coronavirus pandemic: early maladaptive schemas and mental health and quality of life. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2660-2671. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2179645>
- Smith, I. H., Woodworth, W. P. (2012). Developing social entrepreneurs and social innovators: A social identity and self-efficacy approach. *Academy of Management Learning & Education*, 11(3), 390-407. <https://doi.org/10.5465/amle.2011.0016>
- Smith, N. T. (2002). A review of the published literature into cannabis withdrawal symptoms in human users. *Addiction*, 97(6), 621-632. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00026.x>
- Snyder, R. (2016). Binge On: The Phenomenon of Binge Watching. *HON499 Projects*, 3.

- Sobczak, B. (2017). Telewizja jako narzędzie propagandy politycznej. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Litteraria Polonica*, 41(3), 133-158. <https://doi.org/10.18778/1505-9057.41.10>
- Song, J., Ryu, S., Kim, D. (2023). What Drives VOD Purchases in Mobile TV Services? Exploring Utilization, Motivations, and Personality Traits. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 18(2), 1107-1125. <https://doi.org/10.3390/jtaer18020056>
- Songwathana, P. (2009). Islamic relaxation outcomes: A literature review. *The Malaysian Journal of Nursing*, 1(1), 25-30.
- Speranza, M., Revah-Levy, A., Giquel, L., Loas, G., Venisse, J. L., Jeammet, P., Corcos, M. (2012). An investigation of Goodman's addictive disorder criteria in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 20(3), 182-189. <https://doi.org/10.1002/erv.1140>
- Sroufe, L. A., Carlson, E. A., Levy, A. K., Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1017/s0954579499001923>
- Sroufe, L. A., Rutter, M. (1984). The domain of developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 17–29. <https://doi.org/10.2307/1129832>
- Sroufe, L. A., Sampson, M. C. (2000). Attachment theory and systems concepts. *Human Development*, 43(6), 321-326. <https://doi.org/10.1159/000022693>
- Stanley, B., Sieber, J. E., Nelton, G. B. (1996). *Research ethics: A psychological approach*. Univeristy of Nebraska Press.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Lizińczyk, S. (2019). Characteristics of people's binge-watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life. *Health Psychology Report*, 7(2), 149–164. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.83025>
- Starosta, J. A., Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Wontorczyk, A. (2021a). Anxiety-depressive syndrome and binge-watching among young adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 689944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689944>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S. (2021b). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching



- Behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743870.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.743870>
- Statista Research Department (2023). *Share of subscription video-on-demand (SVOD) users in Poland in 2021, by age group*  
<https://www.statista.com/forecasts/1218355/video-on-demand-subscription-share-by-age-poland>
- Steck, H., Baltrunas, L., Elahi, E., Liang, D., Raimond, Y., Basilico, J. (2021). Deep learning for recommender systems: A Netflix case study. *AI Magazine*, 42(3), 7-18. <https://doi.org/10.1609/aimag.v42i3.18140>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Steiner, E. (2018). *Binge-Watching killed the idiot box: the changing identities of viewers and television in the experiential, streaming video age*. Temple University.
- Steiner, E., Xu, K. (2020). Binge-watching motivates change: Uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional TV research. *Convergence*, 26(1), 82-101. <https://doi.org/10.1177/1354856517750365>
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbeck, H., Harbarth, L., Brand, M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141-150. <https://doi.org/10.1159/000506307>
- Sterling, P. (2012). Allostasis: a model of predictive regulation. *Physiology & Behavior*, 106(1), 5-15. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.06.004>
- Stevens, K. (2022). *Examination of the Relationship Between Loneliness and Binge Eating Symptoms* [Rozprawa doktorska, University of Nevada, Las Vegas].
- Stever, G. S. (2017). Evolutionary theory and reactions to mass media: Understanding parasocial attachment. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(2), 95. <https://doi.org/10.1037/ppm0000116>
- Stępień, M., Ciecuch, J. (2013). *Pure procrastination scale*. Unpublished manuscript. Instytut Psychologii UKSW.

- Stępień, M. Topolewska, E. (2014). Style tożsamości w ujęciu Berzonsky'ego a prokrastynacja. W: E. Topolewska, E. Skimina i S. Skrzek (red.), *Młoda Psychologia* (s. 145-159). Liberi Libri.
- Stoll, J. (2021). *Coronavirus impact: growth in time spent streaming TV and video worldwide in the weekend of March 13 to 14, 2020*. <https://www.statista.com/statistics/1107559/video-streaming-consumption-growth-worldwide-coronavirus/>
- Stoll, J. (2023). *Number of pay TV households in the United States from 2013 to 2027*. <https://www.statista.com/statistics/251268/number-of-pay-tv-households-in-the-us/>
- Stone-Romero, E. F., Rosopa, P. J. (2010). Research design options for testing mediation models and their implications for facets of validity. *Journal of Managerial Psychology*, 25(7), 697-712. <https://doi.org/10.1108/02683941011075256>
- Sun, J. J., Chang, Y. J. (2021). Associations of problematic binge-watching with depression, social interaction anxiety, and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18031168>
- Sun, Y., Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Sung, E. C., Han, D. I. D., Bae, S., Kwon, O. (2022). What drives technology-enhanced storytelling immersion? The role of digital humans. *Computers in Human Behavior*, 132, 107246. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107246>
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408-426.
- Susanno, R., Phedra, R., Murwani, I. A. (2019). The determinant factors of the intention to spend more time binge-watching for Netflix subscriber in Jakarta. *Journal of Research in Marketing*, 10(3), 807-812. <https://doi.org/10.17722/jorm.v10i3.776>
- Sussman, S., Leventhal, A., Bluthenthal, R. N., Freimuth, M., Forster, M., Ames, S. L. (2011). A framework for the specificity of addictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3399-3415. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083399>
- Sussman, S., Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: television. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 125-132. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.008>

- Swann, A. C. (2010). Mechanisms of impulsivity in bipolar disorder and related illness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 19(2), 120-130.
- Sy, R., Bartolome, R., Deluna, A., Gado, S., Carrozo, J. P., Adorza, V., Ferrer, A. K., Artiola, A. S., Templonuevo, W., Tus, J. (2023). A Phenomenological Exploration of Binge-Watching in Early Adulthood. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 7, 517-531. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7731819>
- Szasz, T. (1991). *Ideology and insanity: Essays on the psychiatric dehumanization of man*. Syracuse University Press.
- Szefler, M. (2023). *Najpopularniejsze serwisy VOD w Polsce. Netflix królem, który się chwieje*. <https://www.gsmmaniak.pl/1416306/najpopularniejsze-serwisy-vod-w-polsce-maj-2023/>
- Szlaga, A. (2015). *Wzorzec aktywności neuronalnej a plastyczność synaptyczna w układzie nagrody* [Praca licencjacka, Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego].
- Szpunar, M. (2016). *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Wydawnictwa AGH.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(1), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tafa, M., Baiocco, R. (2009). Addictive behavior and family functioning during adolescence. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 388-395. <https://doi.org/10.1080/01926180902754745>
- Tambelli, R., Favieri, F., Casagrande, M. (2024). New Addictions in Late Adolescence and Emerging Adulthood: How Attachment Style May Predict Problematic Use of Social Networks and Binge-Watching. *Healthcare*, 12(5), 556. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050556>
- Tana, J., Eirola, E., Nylund, M. (2020). When is prime-time in streaming media platforms and video-on-demands services? New media consumption patterns and real-time economy. *European Journal of Communication*, 35(2), 108-125. <https://doi.org/10.1177/0267323119894482>
- Tandon, P. S. (2023). The Importance of a Life Course Perspective on Media Use. *Pediatrics*, 152(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2023-062183>

- Tanhan, F., Özok, H. İ., Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Taufiq, A. (2014). Multicultural literature: the identity construction in Indonesian novels. *Humaniora*, 26(1), 22-31. <https://doi.org/10.22146/jh.4659>
- Taylor, P. (2002). *Global communications, international affairs and the media since 1945*. Routledge.
- Taylor, P. M. (2013). Propaganda, Cold War and the Advent of the Television Age. W: P. M. Taylor (red.), *Munitions of the Mind A history of propaganda from the ancient world to the present day* (s. 249-282). Manchester University Press.
- Tănăsescu, E. (2023). The demands of cultural-missionary communication in the media. *Technium Social Sciences Journal*, 39(1), 765–771. <https://doi.org/10.47577/tssj.v39i1.8249>
- Tefertiller, A. C., Maxwell, L. C. (2018). Depression, emotional states, and the experience of binge-watching narrative television. *Atlantic Journal of Communication*, 26(5), 278-290. <https://doi.org/10.1080/15456870.2018.1517765>
- Tenore, K., Mancini, F., Basile, B. (2018). Schemas, modes and coping strategies in obsessive-compulsive like symptoms. *Clinical Neuropsychiatry*, 15(6), 384-392.
- Terán, L., Shin, Y., Jiao, J. (2023). Associations of Adolescents' Vocational Anticipatory Socialization: Exploring the Roles of Favorite Television Characters, Gender, and Parent-Child Communication. *Southern Communication Journal*, 88(2), 148-159. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2022.2118364>
- Thomas, J., Raynor, M., Ribott, D. (2015). Depressive rumination and experiential avoidance: A task based exploration. *Personality and Mental Health*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.1002/pmh.1276>
- Thompson, J. B. (2005). The New Visibility. *Theory, Culture & Society*, 22(6), 31–51. <https://doi.org/10.1177/0263276405059413>
- Tolba, A. A., Zoghaib, S. Z. (2022). Understanding the binge-watching phenomenon on Netflix and its association with depression and loneliness in Egyptian adults. *Media Watch*, 13(3), 264-279. <https://doi.org/10.1177/09760911221117339>
- Torres, C., Papini, M. R. (2016). Emotional self-medication and addiction. W: V. R. Preedy (red.), *Neuropathology of drug addictions and substance misuse* (s. 71-81). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800213-1.00007-9>

- Tóth-Király, I., Bóthe, B., Toth-Faber, E., Hága, G., Orosz, G. (2017). Connected to TV series: Quantifying series watching engagement. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 472-489. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.083>
- Trempała, J. (2015). *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trempała, J., Malmberg, L. E. (1996). Dorosłość w oczekiwaniach młodzieży polskiej i fińskiej. *Forum Psychologiczne*, 1(2), 59-70.
- Trenaman, J., McQuail, D. (2023). *Television and the political image: A study of the impact of television on the 1959 general election*. Taylor & Francis.
- Trepte, S. (2013). Social identity theory. W: J. Bryant i P. Vorderer (red.), *Psychology of entertainment* (s. 255-271). Routledge.
- Trucco, E. M., Villafuerte, S., Hussong, A., Burmeister, M., Zucker, R. A. (2018). Biological underpinnings of an internalizing pathway to alcohol, cigarette, and marijuana use. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(1), 79. <https://doi.org/10.1037/abn0000310>
- Tsirigotis, K. (2004). Zagadnienie wartości w aspekcie zdrowia psychicznego. *Rocznik Wieluński*, 4(4), 161-179.
- Tukachinsky, R., Eyal, K. (2018). The psychology of marathon television viewing: Antecedents and viewer involvement. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275-295. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1422765>
- Turhan Gürbüz, P., Çoban, Ö. G., Erdoğan, A., Kopuz, H. Y., Adanir, A. S., Önder, A. (2021). Evaluation of internet gaming disorder, social media addiction, and levels of loneliness in adolescents and youth with substance use. *Substance Use & Misuse*, 56(12), 1874-1879. <https://doi.org/10.1080/10826084.2021.1958856>
- Turkle, S. (2011). *Life on the Screen*. Simon and Schuster.
- Turton, S., Lingford-Hughes, A. (2016). Neurobiology and principles of addiction and tolerance. *Medicine*, 44(12), 693-696. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2016.09.007>
- Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Halapi, E., Tsitsika, A. K. (2017). Adolescent digital profiles: A process-based typology of highly engaged internet users. *Computers in Human Behavior*, 69, 246-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.032>
- Ubillos-Landa, S., Puente-Martínez, A., González-Castro, J. L. (2023). Psychological withdrawal and mental health during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. *Psychology & Health*, 38(10), 1361-1377. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.2019254>

- Umesh, S., Bose, S. (2019). Binge-watching: A matter of concern?. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(2), 182-184. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_279\\_18](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_279_18)
- Unz, D., Schwab, F., Winterhoff-Spurk, P. (2008). TV news—the daily horror? Emotional effects of violent television news. *Journal of Media Psychology*, 20(4), 141-155. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.4.141>
- Valero-Solís, S., Granero, R., Fernández-Aranda, F., Steward, T., Mestre-Bach, G., Mallorquí-Bagué, N., Martín-Romera, V., Aymamí, N., Gómez-Peña, M., Del Pino-Gutiérrez, A., Baño, M., Moragas, L., Menchón, J. M., Jiménez-Murcia, S. (2018). The Contribution of Sex, Personality Traits, Age of Onset and Disorder Duration to Behavioral Addictions. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 497. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00497>
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470-479. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- Vaterlaus, J. M., Tulane, S., Porter, B. D., Beckert, T. E. (2018). The perceived influence of media and technology on adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescent Research*, 33(6), 651–671. <https://doi.org/10.1177/0743558417712611>
- Verplanken, B., Sato, A. (2011). The psychology of impulse buying: An integrative self-regulation approach. *Journal of Consumer Policy*, 34, 197-210. <https://doi.org/10.1007/s10603-011-9158-5>
- Vetulani, J. (2010). W poszukiwaniu dobrostanu. *ACADEMIA - magazyn Polskiej Akademii Nauk*, 2(22), 4-7.
- Vlessing, E. (2023). *Top Pay TV, Cable Providers Lost 1.73M Subscribers in Second Quarter of 2023*. <https://www.hollywoodreporter.com/business/business-news/pay-tv-cable-providers-1235566839/>
- Volkow, N. D., Blanco, C. (2023). Substance use disorders: a comprehensive update of classification, epidemiology, neurobiology, clinical aspects, treatment and prevention. *World Psychiatry*, 22(2), 203-229. <https://doi.org/10.1002/wps.21073>
- Volkow, N. D., Morales, M. (2015). The brain on drugs: from reward to addiction. *Cell*, 162(4), 712-725. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.07.046>
- Voon, V., Derbyshire, K., Rück, C., Irvine, M. A., Worbe, Y., Enander, J., Schreiber, L. R. N., Gillan, C., Fineberg, N. A., Sahakian, B. J., Robbins, T. W., Harrison, N. A.,

- Wood, J., Daw, N. D., Dayan, P., Grant, J. E., Bullmore, E. T. (2015). Disorders of compulsivity: A common bias towards learning habits. *Molecular Psychiatry*, 20(3), 345–352. <https://doi.org/10.1038/mp.2014.44>
- Voon, V., Pessiglione, M., Brezing, C., Gallea, C., Fernandez, H. H., Dolan, R. J., Hallett, M. (2010). Mechanisms underlying dopamine-mediated reward bias in compulsive behaviors. *Neuron*, 65(1), 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2009.12.027>
- Vorderer, P., Klimmt, C. (2021). *The Oxford handbook of entertainment theory*. Oxford University Press.
- de Vries, A. L. C., McGuire, J. K., Steensma, T. D., Wagenaar, E. C. F., Doreleijers, T. A. H., Cohen-Kettenis, P. T. (2014). Young adult psychological outcome after puberty suppression and gender reassignment. *Pediatrics*, 134, 696–704. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2958>
- Wachs, T. (1996). Known and potential processes underlying developmental trajectories in childhood and adolescence. *Developmental Psychology*, 32(4), 796-801. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.796>
- Waisbord, S. (2004). McTV: Understanding the global popularity of television formats. *Television & New Media*, 5(4), 359-383. <https://doi.org/10.1177/1527476404268922>
- Waligóra, M. (2013). *Wstęp do fenomenologii*. Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych UNIVERSITAS.
- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., Presseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 17–24. <https://doi.org/10.1177/1359105316643379>
- Wan, T. T. (2002). *Evidence-based health care management: Multivariate modeling approaches*. Springer Science & Business Media.
- Wang, C. W., Chan, C. L., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W., Ho, R. T. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: a pilot study. *The Scientific World Journal*, 2014, 874648. <https://doi.org/10.1155/2014/874648>
- Wang, F., Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170-177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>

- Wang, J. L., Sheng, J. R., Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Wang, T. (2017). Social identity dimensions and consumer behavior in social media. *Asia Pacific Management Review*, 22(1), 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.10.003>
- Wang, Y., Zuo, J., Hao, W., Wu, L., Liu, F., Wang, Q., He, L., Peng, P., Zhou, Y., Li, M., Yang, Q., Wang, X., Liu, T., Potenza, M. N. (2023). Relationships Between Impulsivity, Methamphetamine use Disorder and Gambling Disorder. *Journal of Gambling Studies*, 39(4), 1635-1650. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10201-6>
- Warren, J. C., Smalley, K. B., Barefoot, K. N. (2016). Psychological well-being among transgender and genderqueer individuals. *International Journal of Transgenderism*, 17(3-4), 114–123. <https://doi.org/10.1080/15532739.2016.12>
- Wartberg, L., Kriston, L., Kammerl, R. (2017). Associations of social support, friends only known through the internet, and health-related quality of life with internet gaming disorder in adolescence. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 436-441. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0535>
- Waterman, A. S. (2015). What does it mean to engage in identity exploration and to hold identity commitments? A methodological critique of multidimensional measures for the study of identity processes. *Identity*, 15(4), 309-349. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1089403>
- Wawrzynek, J. (2007). *Metody opisu i wnioskowania statystycznego*. Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego.
- Wayne, M. L. (2018). Netflix, Amazon, and branded television content in subscription video on-demand portals. *Media, Culture & Society*, 40(5), 725-741. <https://doi.org/10.1177/0163443717736118>
- Wedding, D., Corsini, R. J. (2013). *Current Psychotherapies*. Cengage Learning.
- Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Weiss, F., Ciccocioppo, R., Parsons, L. H., Katner, S., Liu, X. I. U., Zorrilla, E. P., Valdez, G. R., Ben-Shahar, O., Angeletti, S., Richter, R. R. (2001). Compulsive drug-seeking behavior and relapse: neuroadaptation, stress, and conditioning factors.



- Annals of the New York Academy of Sciences*, 937(1), 1-26.  
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb03556.x>
- Weiyang, L. I. U. (2015). A historical overview of uses and gratifications theory. *Cross-Cultural Communication*, 11(9), 71-78.
- Wendling, E., Sagas, M. (2021). Is there a reformation into identity achievement for life after elite sport? A journey of identity growth paradox during liminal rites and identity moratorium. *Frontiers in Psychology*, 12, 644839.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644839>
- Weru, J. (2023). You Don't Know Me, but I Love You: Parasocial Relationships and Their Impacts. *Emerging Writers*, 6(1), 10.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8, 84-136.  
<https://doi.org/10.2307/270754>
- Wheeler, K. S. (2015). The relationships between television viewing behaviors, attachment, loneliness, depression, and psychological well-being. *Honors College Theses*, 98. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses/98>
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality*, 19(7), 559-574.  
<https://doi.org/10.1002/per.556>
- Wiers, R. W., Becker, D., Holland, R. W., Moggi, F., Lejuez, C. W. (2015). Cognitive motivational processes underlying addiction treatment. W: M. Teesson, W. Hall, H. Proudfoot i L. Degenhardt (red.), *Addictions* (s. 211-246). Routledge.
- Winstanley, C. A., Dalley, J. W., Theobald, D. E., Robbins, T. W. (2004). Fractionating impulsivity: contrasting effects of central 5-HT depletion on different measures of impulsive behavior. *Neuropsychopharmacology*, 29(7), 1331-1343.  
<https://doi.org/10.1038/sj.npp.1300434>
- Winstanley, C. A., Eagle, D. M., Robbins, T. W. (2006). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: translation between clinical and preclinical

- studies. *Clinical Psychology Review*, 26(4), 379-395.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.001>
- Winterhoff-Spurk, P. (2007). *Psychologia mediów*. Wydawnictwo WAM.
- Wirth, W., Hartmann, T., Böcking, S., Vorderer, P., Klimmt, C., Schramm, H., Saari, T., Laarni, J., Ravaja, N., Gouveia, F. R., Biocca, F., Sacau, A., Jäncke, L., Baumgartner, T., Jäncke, P. A. (2007). A process model of the formation of spatial presence experiences, *Media Psychology*, 9(3), 493-525.  
<https://doi.org/10.1080/15213260701283079>
- Wirz, D. S., Möri, M., Ort, A., Cordeiro, J. A., Castro, D., Fahr, A. (2023). The more you watch, the more you get? Re-examining the effects of binge-watching on entertainment experiences. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 35(2), 99–108. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000355>
- Withington, P. (2011). Intoxicants and society in early modern England. *The Historical Journal*, 54(3), 631–657. <https://doi.org/10.1017/S0018246X11000197>
- Wojciszke, B. (2009). *Psychologia miłości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wolfers, L. N., Schneider, F. M. (2021). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research*, 48(8), 1210-1234.  
<https://doi.org/10.1177/0093650220939778>
- World Health Organization. (2016). *International statistical classification of diseases and related health problems* (10th ed.). <https://icd.who.int/browse10/2016/en>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- Wright, K. B. (2005). Researching Internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), JCMC1034. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x>
- Wróblewska, M. (2011). Kształtowanie tożsamości w perspektywie rozwojowej i edukacyjnej. *Pogranicze. Studia Społeczne*, 17, 176-187.
- Wyszyński, R. (2021). *Nigdy u siebie. Socjologia powrotów do grupy własnej*. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Xin, Z., Lu, X., Li, F., Renlai, Z., Ge, J., Ling, Y., Yueyue, C. (2014). Comparing emotional clarity, emotion experience, and emotion regulation in male heroin addicts with and without withdrawal syndrome. *Heroin Addiction and Related Clinical Problems*, 16(3), 35-40.

- Yao, Q., Omar, B. (2022). TikTok Addiction Behaviour Among Users: A Conceptual Model and Research Propositions. W: J. A. Wahab, H. Mustafa, i N. Ismail (red.), *Rethinking Communication and Media Studies in the Disruptive Era. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (s. 231-243). European Publisher.
- Yau, Y. H., Potenza, M. N. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: recognition and treatment. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(2), 134-146. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000051>
- Ye, M., Li, G. (2017). Internet big data and capital markets: a literature review. *Financial Innovation*, 3(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s40854-017-0056-y>
- Yeom, M., Ahn, S., Jang, S. Y., Jang, J. H., Lee, Y., Hahm, D. H., Park, H. J. (2022). Acupuncture attenuates comorbid anxiety-and depressive-like behaviors of atopic dermatitis through modulating neuroadaptation in the brain reward circuit in mice. *Biological Research*, 55(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40659-022-00396-0>
- Yetter, C. (2018). *Motives of alone versus group binge watching with the uses and gratifications approach* [Rozprawa doktorska, Sam Houston State University].
- Yildirim, E., Zeren, S. G. (2021). Video Game Addiction in Turkey: Does It Correlate between Basic Psychological Needs and Perceived Social Support?. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(2), 106-117.
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039>
- Yousaf, A., Adil, A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S., Khan, A. (2021). Relationship between Attachment styles and Social Media addiction among young adults: Mediating role of Self-esteem. *Isra Medical Journal*, 13(1), 48-51.
- Yu, H., Alizadeh, F. (2024). Online Binge-Watching Among Chinese College Students: Implications for Loneliness, Anxiety, and Depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 295–303. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447311>
- Zeavin, H. (2023). The Medium Inside: Psychoanalysts' Media Theory of Everyday Life. *JCMS: Journal of Cinema and Media Studies*, 62(4), 161-166. <https://doi.org/10.1353/cj.2023.a904632>
- Zamir, S., Hennessy, C. H., Taylor, A. H., Jones, R. B. (2018). Video-calls to reduce loneliness and social isolation within care environments for older people:

- an implementation study using collaborative action research. *BMC Geriatrics*, 18, 62.  
<https://doi.org/10.1186/s12877-018-0746-y>
- Zasacka, Z. (2023). Czytelnicy i społeczne obiegi książek. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis/ Studia de Cultura*, 15(2), 7-23.
- Zemmels, D. R. (2012). Youth and new media: Studying identity and meaning in an evolving media environment. *Communication Research Trends*, 31(4), 4.
- Zeng, X., Han, X., Zheng, D., Jiang, P., Yuan, Z. (2023). Similarity and difference in large-scale functional network alternations between behavioral addictions and substance use disorder: a comparative meta-analysis. *Psychological Medicine*, 1-15. <https://doi.org/10.1017/s0033291723003434>
- Zhang, R. P., Bai, B. Y., Jiang, S., Yang, S., Zhou, Q. (2019). Parenting styles and internet addiction in Chinese adolescents: Conscientiousness as a mediator and teacher support as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 101, 144-150.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.019>
- Zielinski, S. (2010), *Archeologia mediów*. Oficyna Naukowa.
- Zilberman, N., Yadid, G., Efrati, Y., Neumark, Y., Rassovsky, Y. (2018). Personality profiles of substance and behavioral addictions. *Addictive Behaviors*, 82, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.03.007>
- Zillich, A. F. (2014). Watching television with others: The influence of interpersonal communication on entertainment. *Communications*, 39(2), 169-192.  
<https://doi.org/10.1515/commun-2014-0011>
- Zillmann, D. (2013). Television viewing and physiological arousal. W: J. Bryant i D. Zillmann (red.), *Responding to the screen Reception and Reaction Processes* (s. 103-133). Routledge.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Zimmer, Z., Rojo, F., Ofstedal, M. B., Chiu, C. T., Saito, Y., Jagger, C. (2019). Religiosity and health: A global comparative study. *SSM-Population Health*, 7, 100322.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.11.006>
- Žižek, S., Margañski, J. (2003). *Patrząc z ukosa: Wprowadzenie do Jacques'a Lacana przez kulturę popularną*. Aletheia.

## SPIS TABEL

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tabela 1</b> Wybrane właściwości psychometryczne użytych testów psychologicznych ..  | 114 |
| <b>Tabela 2</b> Operacjonalizacja zmiennych .....   | 117 |
| <b>Tabela 3</b> Częstości odpowiedzi na wybrane zmienne demograficzne dla całej próby badanej.....  | 122 |
| <b>Tabela 4</b> Częstości odpowiedzi na wybrane zmienne demograficzne dla trzech podgrup .....  | 126 |
| <b>Tabela 5</b> Statystyki opisowe wybranych zmiennych i wyniki testu normalności Kolmogrowa-Smirnowa dla całej próby badanej.....  | 131 |
| <b>Tabela 6</b> Statystyki opisowe wybranych zmiennych i wyniki testu normalności Kolmogrowa-Smirnowa dla grup osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu.....   | 133 |
| <b>Tabela 7</b> Wyniki testu jednorodności Levene'a .....   | 138 |
| <b>Tabela 8</b> Wyniki testu Levene'a, Durбина-Watsona, testu współliniowości i wartości tolerancji dla wybranych modeli regresji .....   | 139 |
| <b>Tabela 9</b> Wartości współczynników $r$ Pearsona dla wybranych korelatów socjodemograficznych binge-watchingu.....  | 140 |
| <b>Tabela 10</b> Wartości współczynników $r$ Pearsona dla wybranych predyspozycji specyficznych binge-watchingu.....  | 141 |
| <b>Tabela 11</b> Wartości współczynników $r$ Pearsona dla wybranych predyspozycji ogólnych binge-watchingu.....   | 142 |
| <b>Tabela 12</b> Wartości współczynników $r$ Pearsona między samoregulacją, doświadczanym afektem i binge-watchingiem .....   | 143 |
| <b>Tabela 13</b> Wartości współczynników $r$ Pearsona między strategiami radzenia sobie ze stresem i binge-watchingiem .....  | 144 |
| <b>Tabela 14</b> Wartości standaryzowane wielokrotnej regresji przeprowadzonej metodą krokową dla specyficznych predyspozycji binge-watchingu (eksploracja ruminacyjna, lęk przed pominięciem, prokrastynacja) .....                          | 145 |
| <b>Tabela 15</b> Wyniki wielokrotnej regresji hierarchicznej dla specyficznych predyspozycji binge-watchingu z uwzględnieniem wybranych zmiennych demograficznych .....   | 145 |
| <b>Tabela 16</b> Wartości standaryzowane wielokrotnej regresji przeprowadzonej metodą krokową dla ogólnych predyspozycji binge-watchingu (impulsywność, styl lękowo-ambiwalentny, prężność psychiczna, spostrzegane wsparcie społeczne) ..... | 146 |
| <b>Tabela 17</b> Wyniki wielokrotnej regresji hierarchicznej dla ogólnych predyspozycji binge-watchingu z uwzględnieniem wybranych zmiennych demograficznych .....  | 147 |
| <b>Tabela 18</b> Wyniki analiz efektów pośredniczących (wartości standaryzowane) .....  | 148 |
| <b>Tabela 19</b> Wyniki analizy wariancji w planie międzygrupowym .....   | 149 |
| <b>Tabela 20</b> Wyniki testu post hoc Gamesa-Howella.....  | 151 |
| <b>Tabela 21</b> Otrzymane wartości wybranych indeksów dopasowania analizowanego modelu strukturalnego .....  | 158 |
| <b>Tabela 22</b> Wartości współczynników korelacji $r$ Pearsona dla wskaźników predyspozycji specyficznych i ogólnych.....  | 160 |
| <b>Tabela 23</b> Otrzymane wartości wybranych indeksów dopasowania analizowanego modelu strukturalnego .....  | 163 |
| <b>Tabela 24</b> Wyniki weryfikacji hipotez badawczych.....   | 164 |

## SPIS RYSUNKÓW

|   |     |
|---|-----|
| <b>Rysunek 1</b> Model teoretyczny I-PACE dotyczący mechanizmów uzależnień behawioralnych.....  | 73  |
| <b>Rysunek 2</b> Schemat modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu na podstawie modelu I-PACE.....  | 100 |
| <b>Rysunek 3</b> Wykres słupkowy częstości korzystania z wybranych serwisów VOD .....   | 123 |
| <b>Rysunek 4</b> Wykres słupkowy częstości najczęściej oglądanej liczby odcinków serialu podczas jednego seansu .....   | 124 |
| <b>Rysunek 5</b> Wykres słupkowy częstości preferowanych dni tygodnia przeznaczonych na oglądanie seriali .....   | 124 |
| <b>Rysunek 6</b> Wykres słupkowy częstości preferowanych sposobów oglądania odcinków serialu podczas jednego seansu .....   | 125 |
| <b>Rysunek 7</b> Wykres słupkowy częstości korzystania z wybranych serwisów VOD wśród osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu .....                                     | 127 |
| <b>Rysunek 8</b> Wykres słupkowy częstości najczęściej oglądanej liczby odcinków serialu podczas jednego seansu wśród osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu.....      | 122 |
| <b>Rysunek 9</b> Wykres słupkowy częstości preferowanych dni tygodnia przeznaczonych na oglądanie seriali wśród osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu .....           | 128 |
| <b>Rysunek 10</b> Wykres słupkowy częstości preferowanych sposobów oglądania odcinków serialu podczas jednego seansu wśród osób o niskim, średnim i wysokim poziomie binge-watchingu..... | 129 |
| <b>Rysunek 11</b> Schemat modelu analiz efektów pośredniczących.....  | 147 |
| <b>Rysunek 12</b> Wyniki estymacji pierwotnego modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu (wartości standaryzowane) .....  | 157 |
| <b>Rysunek 13</b> Wyniki estymacji ostatecznego modelu strukturalnego wybranych uwarunkowań binge-watchingu (wartości standaryzowane) .....   | 161 |

## ZAŁĄCZNIKI

### Załącznik 1 Informacje dotyczące badania przedstawiane osobom badanym

Szanowna Pani/Szanowny Panie!

Nazywam się Wojciech Rodzeń i jestem pracownikiem Instytutu Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego. Niniejsze ankieta stanowi podstawę prowadzonych badań własnych realizowanych na potrzeby rozprawy doktorskiej.

Badanie to ma na celu scharakteryzowanie wybranych psychologicznych aspektów korzystania z serwisów streamingowych opartych na systemie VOD (ang. *video-on-demand*, wideo na żądanie), takich jak np. Netflix, HBO Max, Prime video, Disney+ itp.

Ankieta ta powstała **wyłącznie** do celów naukowych, a uzyskane wyniki będą traktowane zbiorczo. Zapisane odpowiedzi nie zawierają żadnych informacji identyfikujących. W każdej chwili przysługuje Pani/Panu możliwość rezygnacji z badania bądź odmówienia udziału w badaniu.

Po opuszczeniu strony w trakcie wypełniania ankiety, **istnieje możliwość powrotu na stronę w dowolnym czasie (przez ten sam adres www) w celu dokończenia wypełniania ankiety** od miejsca, w którym się zakończyło.

Udział w badaniu jest **dobrowolny i w pełni anonimowy**. Badanie skierowane jest do osób dorosłych w wieku od 22 do 35 lat, które korzystają z usług VOD w celu oglądania seriali.

Średni czas trwania badania wynosi ok. **25-35 minut**.

Ankieta składa się z metryczki, pytań i opcjonalnych testów przesiewowych służących do pomiaru stopnia uzależnienia od wybranych substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, papierosy) oraz dziesięciu wystandaryzowanych narzędzi psychometrycznych.

Bardzo **proszę o dokładne zapoznanie się z instrukcją** dołączoną na początku każdego testu, przed rozpoczęciem jego wypełniania.

**Serdecznie dziękuję za pomoc i poświęcony czas!**

W razie wątpliwości lub ewentualnych pytań proszę kontaktować się bezpośrednio z osobą prowadzącą badanie:

mgr Wojciech Rodzeń [wojciech.rodzen@usz.edu.pl](mailto:wojciech.rodzen@usz.edu.pl)

**Załącznik 2** *Test rozpoznawania zaburzeń związanych z piciem alkoholu AUDIT*  
(*Alcohol Use Disorder Identification Test; Babor i Grant, 1989*)

Jak często pije Pan/Pani napoje zawierające alkohol?

*Nigdy*

*Raz w miesiącu lub rzadziej*

*2 do 4 razy w miesiącu*

*2 do 3 razy w tygodniu*

*4 razy w tygodniu lub częściej*

Jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:

- 250 ml piwa o mocy 5%

- 100 ml wina o mocy 12%

- 30 ml wódki o mocy 40%

1. Ile porcji standardowych zawierających alkohol wypija Pan/Pani w trakcie typowego dnia picia?

*1-2 porcje*

*3-4 porcje*

*5, 6 porcji*

*7, 8 lub 9 porcji*

*10 lub więcej*

2. Jak często wypija Pan/Pani 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji?

3. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdzał/a Pan/Pani, że nie może zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?

4. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani z powodu picia alkoholu zrobić coś niewłaściwego, co naruszałoby normy i zwyczaje przyjęte w Pana/i środowisku?

5. Jak często w ciągu ostatniego roku musiał/a się Pan/Pani rano napić, aby móc dojechać do siebie po "dużym picciu" z poprzedniego dnia?

6. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczał/a Pan/Pani poczucia winy lub wyrzutów sumienia po wypiciu alkoholu?

7. Jak często w czasie ostatniego roku nie był Pan/Pani w stanie z powodu picia przypomnieć sobie, co wydarzyło się poprzedniego wieczoru?

*nigdy*

*rzadziej niż raz w miesiącu*

*raz w miesiącu*

*raz w tygodniu*

*codziennie lub prawie codziennie*

8. Czy zdarzyło się, że Pan/Pani lub jakaś inna osoba doznała urazu w wyniku Pana/i picia?

*nie*

*tak, ale nie w ostatnim roku*

*tak, w ciągu ostatniego roku*

9. Czy zdarzyło się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interesował się Pana/Pani piciem lub sugerował jego ograniczenie?

*nie*

*tak, ale nie w ostatnim roku*

*tak, w ciągu ostatniego roku*



**Załącznik 3** *Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według Fagerstroma*  
(Fagerstrom, 1978)

Czy pali Pan/Pani papierosy?

*Tak*

*Nie*

1. Kiedy po przebudzeniu zapala Pan/Pani pierwszego papierosa?

*do 5 min*

*po 6-30 min*

*po 31-60 min*

*po 60 min*

2. Czy powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie palić nie wolno, jest dla Pana/Pani problemem?

*tak*

*nie*

3. Z którego papierosa najtrudniej Panu/Pani zrezygnować?

*z pierwszego rano*

*z każdego innego*

4. Ile papierosów wypala Pan/Pani dziennie?

*≤10*

*11-20*

*21-30*

*≥31*

5. Czy rano pali Pan/Pani więcej papierosów niż w ciągu dnia?

*tak*

*nie*

6. Czy nie może się Pan/Pani powstrzymać od palenia nawet podczas choroby, gdy musi Pan/Pani leżeć w łóżku?

*tak*

*nie*

#### **Załącznik 4 Test rozpoznawania zaburzeń związanych z używaniem narkotyków DUDIT**

*(Berman i in., 2005)*

Jak często przyjmujesz narkotyki inne niż alkohol? (np. marihuana, haszysz, MDMA, mefedron, kokaina, crack, heroina, LSD, grzybki, leki\* itp.)

*Nigdy*

*Raz w miesiącu lub rzadziej*

*2-4 razy w miesiącu*

*2-3 razy w tygodniu*

*4 razy w tygodniu lub częściej*

\*Leki należy traktować jako narkotyki, jeżeli:

- zażywasz je w większych dawkach lub częściej niż zalecił lekarz

- zażywasz je dla rozrywki, poprawy samopoczucia, bycia na „haju” lub z ciekawości, jaki mają wpływ na Ciebie

- otrzymałeś je od krewnego lub znajomego

- kupiłeś je na czarnym rynku lub ukradłeś

Leki NIE są uważane za narkotyki, jeśli zostały przepisane przez lekarza i przyjmujesz je w zaleconych dawkach

1. Czy przyjmujesz więcej niż jeden rodzaj narkotyku za jednym razem?

*Nigdy*

*Raz w miesiącu lub rzadziej*

*2-4 razy w miesiącu*

*2-3 razy w tygodniu*

*4 razy w tygodniu lub częściej*

2. Ile razy dziennie przyjmujesz narkotyki w typowy dzień, kiedy je zażywasz?

*0*

*1-2*

*3-4*

*5-6*

*7 lub więcej*

3. Jak często jesteś pod silnym wpływem narkotyków?

4. Czy w ciągu ostatniego roku czułeś tak silne pragnienie zażycia narkotyku, że nie potrafiłeś mu się oprzeć?

5. Czy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się, że gdy zacząłeś przyjmować narkotyk, to nie potrafiłeś przestać?

6. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzało się, że przyjąłeś narkotyki, a następnie nie zrobiłeś czegoś, co powinieneś był zrobić?

7. Jak często w ciągu ostatniego roku musiałeś zażyć narkotyk rano po intensywnym przyjmowaniu go dzień wcześniej?

8. Jak często w ciągu ostatniego roku miałeś poczucie winy lub wyrzuty sumienia, ponieważ zażywałeś narkotyki?

*Nigdy*

*Rzadziej niż raz w miesiącu*

*Co miesiąc*

*Co tydzień*

*Codziennie lub prawie codziennie*

9. Czy Ty sam lub ktoś inny został skrzywdzony (psychicznie lub fizycznie) z tego powodu, że zażyłeś narkotyki?

10. Czy Twój krewny lub znajomy, lekarz lub pielęgniarka albo inna osoba, byli zaniepokojeni Twoim używaniem narkotyków lub powiedzieli Ci, że powinieneś przestać je przyjmować?

*Nie*

*Tak, ale nie w ciągu ostatnich 12 miesięcy*

*Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy*

**Załącznik 5** *Binge-Watching Addiction Questionnaire (BWAQ; Forte i in., 2021; wersja polska: Rodzeń, 2024)*

**Instrukcja:** Przeczytaj uważnie każde pytanie dotyczące oglądania przez Ciebie seriali przy pomocy usług streamingowych. Przy każdym pytaniu zaznacz odpowiedź, która najlepiej oddaje prawdę na temat tego, jak często zachowujesz się, myślisz lub czujesz w opisany sposób, w związku z oglądaniem seriali. Wykorzystaj cały zakres możliwych odpowiedzi, od "nigdy" do "zawsze".

Skala odpowiedzi:

0 - *Nigdy*

1 - *Rzadko*

2 - *Czasami*

3 - *Często*

4 - *Zawsze*

1. Jak często oglądałeś/łaś seriale dłużej, niż byś chciał/a?
2. Czy zdarza Ci się zaniedbywać obowiązki domowe, na rzecz spędzania większej ilości czasu przeznaczonej na oglądanie seriali?
4. Czy ludzie, z którymi przebywasz skarżą się na ilość czasu, jaką spędzasz na oglądaniu seriali?
6. Czy próbujesz bagatelizować wytykany Ci przez kogoś czas, jaki poświęcasz na oglądanie seriali?
7. Jak często zorientowałeś/łaś się, że odwracasz swoją uwagę od negatywnych myśli pocieszając się myślami na temat swoich ulubionych seriali?
8. Czy zdarza Ci się rozmyślać o tym, kiedy znowu będziesz oglądać jakiś serial?
9. Czy zdarza Ci się myśleć, że bez seriali Twoje życie byłoby nudne, puste i pozbawione radości?
11. Czy sypiasz mniej z powodu oglądania seriali do późna w nocy?
12. Czy zdarza Ci się koncentrować na swoich myślach podczas oglądania serialu i fantazjować na temat rozwoju fabuły?
13. Czy zdarza Ci się myśleć „jeszcze jeden odcinek i wyłączam” podczas oglądania serialu?
14. Czy próbujesz bagatelizować lub ukrywać, ile czasu spędzasz na oglądanie seriali?
17. Czy zdarza Ci się, że czujesz się lepiej, kiedy znowu możesz obejrzeć serial?
18. Czy zdarza Ci się myśleć, że ludzie przeszacowują czas, który poświęcasz na oglądanie seriali?
20. Czy myślenie o chwilach, w których oglądasz swój ulubiony serial, pomaga Ci radzić sobie ze stresem?

**Załącznik 6 Wielowymiarowy inwentarz do pomiaru radzenia sobie ze stresem (COPE; Carver i in., 1989; wersja polska: Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009)**

**Instrukcja:** Ludzie różnie reagują, gdy natrafiają w swoim życiu na trudne czy stresujące zdarzenia. Ze stresem można sobie radzić w różny sposób. Kwestionariusz ma ustalić, jak zazwyczaj zachowujesz się, gdy doświadczasz tego typu zdarzeń. Jest zrozumiałe, że różne zdarzenia wywołują różne reakcje, lecz co Ty zazwyczaj robisz, gdy przeżywasz bardzo nieprzyjemne zdarzenie?

Należy starać się odpowiadać na każde pytanie niezależnie, to znaczy tak odpowiadać, aby odpowiedź na jedno pytanie nie wpływała na inne odpowiedzi. Należy odpowiedzieć na wszystkie pytania. Nie ma tu odpowiedzi ani prawdziwych, ani fałszywych, dlatego należy wybrać te najbardziej właściwe dla siebie, a nie to, co według Ciebie inni ludzie powiedzieliby czy zrobili.

Przy każdym twierdzeniu zaznacz właściwą dla siebie cyfrę, zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

0 = *prawie nigdy tak nie postępuję*

1 = *rzadko tak postępuję*

2 = *często tak postępuję*

3 = *prawie zawsze tak postępuję*

1. Poprzez tego typu doświadczenia rozwijam siebie.
2. Zajmuję się pracą lub innymi czynnościami, żeby o tym nie myśleć.
3. Jestem zaniepokojony i ujawniam swoje emocje.
4. Szukam porady u innych, co należy robić.
5. Moje wysiłki koncentrują się na tym, aby coś z tą sytuacją zrobić.
6. Mówię do siebie „to nieprawda”.
7. Pokładam zaufanie w Bogu.
8. Śmieję się z tej sytuacji.
9. Przyznaję się przed sobą, że sobie nie poradzę i przestaję próbować.
10. Staram się powstrzymać przed pochopnym działaniem.
11. Rozmawiam z kimś o tym, co czuję.
12. Piję alkohol lub zażywam inne środki, żeby poczuć się lepiej.
13. Przyzwyczajam się do myśli, że tak się stało.
14. Rozmawiam z innymi, aby dowiedzieć się więcej o danej sytuacji.
15. Unikam myśli i czynności, które by mnie rozpraszały.
16. Śnię na jawie o czymś innym niż to, co się stało.
17. Jestem zaniepokojony/a i zdaję sobie z tego sprawę.
18. Liczę na pomoc Boga.
19. Sporządzam plan działania.
20. Żartuję na ten temat.
21. Akceptuję fakt, że tak się stało i że nie można tego zmienić.
22. Powstrzymuję się od robienia czegokolwiek, dopóki sytuacja na to pozwala.
23. Staram się uzyskać wsparcie emocjonalne od przyjaciół lub krewnych.
24. Po prostu rezygnuję z prób osiągnięcia celu.
25. Podejmuję dodatkowe działania, aby rozwiązać problem.
26. Próbuję oderwać się na chwilę od rzeczywistości, pijąc alkohol czy zażywając inne środki.
27. Nie chcę uwierzyć, że tak się stało.
28. Okazuję swoje uczucia.
29. Staram się zobaczyć to w innym, bardziej pozytywnym świetle.
30. Rozmawiam z osobą, która mogłaby w konkretny sposób pomóc mi w rozwiązaniu problemu.
31. Śpię więcej niż zazwyczaj.
32. Staram się wypracować strategię czy plan określający, co należy robić.
33. Koncentruję się na rozwiązaniu problemu i – gdy trzeba – odkładam na bok inne zadania.
34. Staram się uzyskać otuchę i zrozumienie od innych.
35. Piję alkohol lub zażywam inne środki, żeby mniej o tym myśleć.
36. Stroję sobie z tego żarty.
37. Rezygnuję z wysiłków osiągnięcia tego, co chcę.
38. Szukam dobrych stron w tym, co się zdarzyło.

39. Zastanawiam się nad tym, jak najlepiej poradzić sobie z problemem.
40. Udaję, że nic się nie stało.
41. Upewniam się, czy nie pogorszę sytuacji przedwczesnym działaniem
42. Bardzo staram się, aby inne rzeczy nie przeszkadzały mi w rozwiązaniu problemu.
43. Idę do kina albo oglądam telewizję, żeby mniej o tym myśleć.
44. Akceptuję fakt, że to się już stało.
45. Pytam ludzi, którzy mają doświadczenia podobne do moich, co oni wtedy zrobili.
46. Odczuwam silne przykre emocje i wiem, że bardzo to po mnie widać.
47. Podejmuję działania mające na celu ominięcie problemu.
48. Staram się znaleźć ukojenie w religii czy w swojej wierze.
49. Zmuszam się do odczekania na właściwy moment, żeby coś zrobić.
50. Traktuję tę sytuację jak zabawę.
51. Ograniczam wysiłek wkładany w rozwiązanie problemu.
52. Rozmawiam z kimś o swoich uczuciach.
53. Piję alkohol lub zażywam inne środki, co pomaga mi przez to przejść.
54. Uczę się z tym żyć.
55. Odkładam na bok inne zajęcia, aby skoncentrować się na tym.
56. Poważnie zastanawiam się nad tym, jakie kroki należy podjąć.
57. Zachowuję się tak, jak gdyby nic się nie stało.
58. Krok po kroku robię to, co musi być zrobione.
59. Uczę się czegoś z tych doświadczeń.
60. Modlę się lub medytuję.

**Załącznik 7 Pure Procrastination Scale (PPS; Steel, 2010; wersja polska: Stępień i Ciecuch, 2013)**

**Instrukcja:** Przeczytaj uważnie poniższe twierdzenia odnoszące się do przekonań, postaw i sposobów radzenia sobie z różnymi sprawami. Zastanów się nad każdym z nich i określ stopień, w jakim dane twierdzenie charakteryzuje Ciebie. Ludzie są bardzo różni, więc nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Niektóre stwierdzenia mogą wydawać się podobne, ale każde z nich jest ważne i inne. Swoją odpowiedź zaznacz w odpowiedniej kolumnie. Posługuj się następującą skalą:

- 1 – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
- 2 – raczej nie trafnie mnie opisuje
- 3 – trochę trafnie, a trochę nie trafnie
- 4 – raczej trafnie mnie opisuje
- 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje

1. Zwlekam z podjęciem decyzji tak długo, aż jest już za późno.
2. Nawet gdy już podejmę decyzję, odwlekam jej realizację.
3. Zanim ostatecznie podejmę decyzję, marnuję dużo czasu na błahe sprawy.
4. Kiedy przygotowuję coś na wyznaczony termin, często tracę czas robiąc inne rzeczy.
5. Okazuje się, że przez wiele dni nie zabieram się nawet za to, co można łatwo zrobić.
6. Często zdaję sobie sprawę, że wykonuję zadania, które miałem/-am zrobić już dawno temu.
7. Ciągłe mówię: „zrobię to jutro”.
8. Zazwyczaj zwlekam z rozpoczęciem pracy, którą muszę wykonać.
9. Kiedy zbliża się termin wykonania zadania, czuję, że nie wystarczy mi czasu, żeby je skończyć.
10. Nie wykonuję zadań na czas.
11. Nie jestem zbyt dobry/-a w dotrzymywaniu terminów.
12. Odkładanie rzeczy na ostatnią chwilę spowodowało, że poniosłem/-am straty finansowe.

## **Załącznik 8** *Polska skrócona wersja Skali samoregulacji (SRS; Rodzeń i Gajda, 2024)*

**Instrukcja:** Poniżej znajdują się zdania dotyczące różnych sytuacji. Oceń, na ile dane stwierdzenie do Ciebie pasuje. Zaznacz jedną odpowiedź w każdym wierszu.

Skala odpowiedzi:

1 – *Nigdy tak nie mam*

2 – *Rzadko tak mam*

3 – *Często tak mam*

4 – *Zawsze tak mam*

1. Są dni, gdy cały czas czuję się poddenerwowany/-a.
2. Kiedy już wiem, jaki cel chcę osiągnąć, planuję, jak go zrealizować.
3. Kiedy mam siedzieć spokojnie, to po chwili zaczynam się wiercić.
4. Łatwo wpadam w złość.
5. Zanim coś zaplanuję, zastanawiam się, jakie to może mieć konsekwencje.
6. Nie mogę przestać się ruszać.
7. Wściekam się nagle i bez ważnego powodu.
8. Zastanawiam się nad swoimi błędami, bo chcę się upewnić, że się nie powtórzą.
9. Trudno jest mi skupić się na tym, co mam do zrobienia.
10. Złoszczę się tak bardzo, że czuję, że zaraz wybuchnę.
11. Poświęcam czas na myślenie o tym, jak osiągnąć swoje cele.
12. Gdy się uczę lub nad czymś pracuję, inne rzeczy rozpraszają mnie i wybijają z rytmu.

**Załącznik 9** Wielowymiarowa skala spostrzeganego wsparcia społecznego (MSPSS; Zimet i in., 1988; wersja polska: Przybyła-Basista i Buszman, 2017)

**Instrukcja:** Interesuje nas, jak ustosunkowujesz się do poniższych twierdzeń. Przeczytaj każde z nich bardzo uważnie i zaznacz:

- 1 – jeśli zdecydowanie się nie zgadzasz
- 2 – jeśli się nie zgadzasz
- 3 – jeśli trochę się nie zgadzasz
- 4 – jeśli nie masz zdania
- 5 – jeśli trochę się zgadzasz
- 6 – jeśli się zgadzasz
- 7 – jeśli zdecydowanie się zgadzasz

1. Istnieje pewna szczególna osoba, która jest w pobliżu, kiedy jestem w potrzebie.
2. Istnieje pewna szczególna osoba, z którą mogę dzielić swoje radości i smutki.
3. Moja rodzina naprawdę stara się mi pomóc.
4. Otrzymuję emocjonalną pomoc i wsparcie, którego potrzebuję, od swojej rodziny.
5. Mam pewną szczególną osobę, która jest dla mnie prawdziwym źródłem pociechy/wsparcia.
6. Moi przyjaciele naprawdę starają się mi pomóc.
7. Mogę liczyć na moich przyjaciół, gdy coś się nie układa.
8. Mogę rozmawiać z rodziną o swoich problemach.
9. Mam przyjaciół, z którymi mogę dzielić swoje radości i smutki.
10. W moim życiu jest pewna szczególna osoba, która troszczy się o moje uczucia.
11. Moja rodzina chętnie pomaga mi w podejmowaniu decyzji.
12. Mogę rozmawiać z przyjaciółmi o swoich problemach.



**Załącznik 10** *Skala pozytywnego i negatywnego doświadczenia (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE; Diener i in., 2009; tłum. Łukasz Kaczmarek i Barbara Baran)*

**Instrukcja:** Zastanów się proszę, co robiłeś/-aś i czego doświadczałeś/-aś w ciągu ostatnich 4 tygodni. Następnie zaznacz, jak często doświadczałeś/-aś każdego z następujących stanów i uczuć, korzystając z poniższej skali. Dla każdej pozycji wybierz jedno określenie i zaznacz je w tabeli poniżej.

1. *Bardzo rzadko lub nigdy*
2. *Rzadko*
3. *Czasami*
4. *Często*
5. *Bardzo często lub zawsze*

Pozytywnie

Negatywnie

Dobrze

Źle

Przyjemnie

Nieprzyjemnie

Szczęśliwy/-a

Smutny/-a

Przestraszony/-a

Radosny/-a

Rozgniewany/-a

Zadowolony/-a

**Załącznik 11** *Skala lęku przed pominięciem sLPP (Fear of Missing Out Scale, FoMOs; Przybylski i in., 2013; wersja polska: Rodzeń, 2020)*

**Instrukcja:** Poniżej znajduje się zbiór stwierdzeń dotyczących Twoich codziennych doświadczeń. Proszę wskazać za pomocą poniższej skali, w jakim stopniu dotyczy Ciebie dane stwierdzenie. Proszę odpowiedzieć zgodnie z tym, co naprawdę odzwierciedla Twoje doświadczenie, a nie tym, co Twoim zdaniem powinno być. Każde ze stwierdzeń potraktuj indywidualnie.

Skala odpowiedzi:

- 1 - *Wcale mnie nie dotyczy*
- 2 - *Dotyczy mnie w niewielkim stopniu*
- 3 - *Dotyczy mnie w umiarkowanym stopniu*
- 4 - *Dotyczy mnie w wysokim stopniu*
- 5 - *Dotyczy mnie w najwyższym stopniu*

1. Obawiam się, że inni mają bardziej satysfakcjonujące przeżycia ode mnie.
2. Obawiam się, że moi znajomi mają bardziej satysfakcjonujące przeżycia ode mnie.
3. Zaczynam się martwić, gdy dowiaduję się, że moi znajomi dobrze się bawią beze mnie.
4. Niepokoję się, gdy nie wiem, co robią moi znajomi.
5. Jest to dla mnie ważne, żeby rozumieć żarty moich znajomych.
6. Czasem zastanawiam się, czy nie spędzam zbyt wiele czasu na nadążaniu za tym, co się dzieje.
7. Martwi mnie to, gdy tracę okazję na spotkanie ze znajomymi.
8. Kiedy dobrze się bawię jest dla mnie ważne, aby dzielić się szczegółami w Internecie (np. aktualizując swój status w mediach społecznościowych).
9. Niepokoję się, gdy przegapię zaplanowane spotkanie ze znajomymi.
10. Gdy wyjeżdżam na wakacje, wciąż śledzę to, co robią moi znajomi.

**Załącznik 12** Skala impulsywnego zachowania UPPS-P (Whiteside i in., 2005; wersja polska: Poprawa, 2019)

**Instrukcja:** Wskaż proszę, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym z poniższych stwierdzeń.

- 1 – Całkowicie nie zgadzam się
- 2 – Raczej nie zgadzam się
- 3 – Raczej zgadzam się
- 4 – Całkowicie zgadzam się

1. Lubię wszystko sobie dobrze przemyśleć zanim podejmę działanie.
2. Podoba mi się podejmowanie ryzyka.
3. Lubię kończyć to, co zacząłem/zaczęłam.
4. Kiedy jestem zdenerwowany/-a, często działam bez namysłu.
5. Spodobałyby mi się skoki spadochronowe.
6. Kiedy już raz coś zacznę, nie lubię tego przerywać.
7. Kiedy jestem w świetnym nastroju, zdarza mi się tracić samokontrolę.
8. Decyzje podejmuję zwykle rozważnie.
9. Kiedy czuję się odrzucony/-a, często mówię rzeczy, których później żałuję.
10. Jestem otwarty/-a na nowe, ekscytujące doświadczenia i doznania – nawet te nietypowe i wywołujące dreszczyk emocji.
11. Kończę to, co zaczynam.
12. Kiedy jestem wyjątkowo rozentuzjasmowany/-a (rozradowany/-a), zdarza mi się tracić samokontrolę.
13. Staram się wszystko sobie dobrze przemyśleć zanim zacznę działać.
14. Kiedy jestem zły/-a działam bezmyślnie, czym często tylko pogarszam sprawy.
15. Lubię czasem robić rzeczy, które przyprawiają o dreszczyk emocji.
16. Jestem osobą, która zawsze kończy swoją pracę.
17. Kiedy bardzo się z czegoś cieszę, zdarza mi się robić rzeczy, które mogą mieć dla mnie nieprzyjemne konsekwencje.
18. Biorę pod uwagę wszystkie za i przeciw zanim podejmę decyzję.
19. Czasem działam pod wpływem impulsu, czego później żałuję.
20. Kiedy strasznie się cieszę, nie mogę nic poradzić na to, że przeginam.

### **Załącznik 13** *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych (Plopa, 2008)*

**Instrukcja:** Poniższe stwierdzenia dotyczą uczuć, jakich zwykle doświadcza dorosła osoba będąca w bliskim, zaangażowanym związku z wybranym partnerem lub partnerką. Interesuje nas to, jak Pan/Pani ogólnie doświadcza bycie w bliskim związku z drugą osobą. Proszę opierać się na swoim ogólnym doświadczeniu (może ono dotyczyć jednej bądź więcej partnerów/partnerek). Proszę ustosunkować się do każdego z poniższych stwierdzeń, zaznaczając cyfrę, która określa stopień w jakim zgadza się Pan/Pani z nim bądź też się nie zgadza.

*1 - zdecydowany brak zgody treści twierdzenia*

...

*7- całkowita akceptacja treści twierdzenia*

1. Łatwo jest mi być czułym w stosunku do partnerki/partnera.
2. Często martwię się, że moja/mój partnerka/partner nie będzie chciał/-a ze mną być.
3. Jest mi trudno otworzyć się przed partnerką/partnerem.
4. Bliskość z partnerką/partnerem jest dla mnie przyjemna i łatwa.
5. Bardzo denerwuje mnie, gdy nie dostaję wystarczająco dużo czułości i wsparcia od mojej/-ego partnerki/partnera.
6. Nie czuję się dobrze, gdy moja/mój partnerka/partner stara się być bardzo blisko mnie.
7. Dobrze się czuję, polegając na mojej/moim partnerce/partnerze.
8. Często się martwię, że moja/mój partnerka/partner tak naprawdę wcale mnie nie kocha.
9. Moja potrzeba, by być blisko partnerki/partnera często ją odstrasza ode mnie.
10. Zazwyczaj dyskutuję o moich problemach i troskach z partnerką/partnerem.
11. Boję się, że stracę miłość mojej/-ego partnerki/partnera.
12. Staję się nerwowy gdy partnerka/partner zbliża się do mnie za bardzo.
13. Zbliżenie do partnerki/partnera nie sprawia mi trudności.
14. Kiedy okazuję uczucia partnerce/partnerowi, to boję się, że on/-a nie czuje tego samego do mnie.
15. Wolę ukryć przed partnerką/partnerem, to co naprawdę czuję.
16. Mówię o wszystkim mojej/-emu partnerce/partnerowi.
17. Często marzę o tym, by uczucia, jakimi darzę moją/-ego partnerkę/partnera, były w pełni przez nią/niego odwzajemnione.
18. Wolę nie być zbyt blisko mojej partnerki/partnera.
19. Bezpiecznie się czuję, dzieląc się moimi myślami i uczuciami z partnerką/partnera.
20. Dużo i często martwię się o mój związek z partnerką/partnerem.
21. Moja/mój partnerka/partner dostrzega mnie jedynie wtedy, gdy jestem zdenerwowany.
22. Moja/mój partnerka/partner naprawdę rozumie mnie i moje potrzeby.
23. Kiedy nie widzę mojej/-ego partnerki/partnera to boję się, że może się zainteresować kimś innym.
24. Trudno mi pozwolić sobie na to, by w pełni polegać na partnerce/partnerze.

**Załącznik 14** *Skala wymiarów rozwoju tożsamości (Dimensions of Identity Development Scale, DIDS; Luyckx i in., 2008; wersja polska: Piotrowski i Brzezińska, 2017)*

**Instrukcja:** Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące przekonań, postaw i planów odnoszących się do przyszłości. Proszę przeczytać je uważnie i zaznaczyć odpowiedź najlepiej opisującą Pani/Pana osobę. Proszę postarać się odpowiadać zgodnie z prawdą, pamiętając, że nie ma tutaj dobrych i złych odpowiedzi.

Skala odpowiedzi:

1 – *Zdecydowanie się nie zgadzam*

2 – *Raczej się nie zgadzam*

3 – *Trudno powiedzieć*

4 – *Raczej się zgadzam*

5 – *Zdecydowanie się zgadzam*

1. Zdecydowałem/-am już o tym, w jakim kierunku chcę podążać w swoim życiu.
2. Mam plany na to, co chcę zrobić w przyszłości.
3. Wiem w jakim kierunku chcę zmierzać.
4. Mam jasną wizję tego, co chcę zrobić w przyszłości.
5. Zdecydowałem/-am już o tym, jak pokierować swoim życiem.
6. Zastanawiam się nad różnymi kierunkami w których mógłbym/mogłabym podążać w życiu.
7. Myślę o różnych rzeczach, które mógłbym/mogłabym robić w przyszłości.
8. Analizuję różne style życia, które mogłyby do mnie pasować.
9. Analizuję różne cele, które mógłbym/mogłabym zrealizować.
10. Myślę o różnych stylach życia, które mogłyby być dla mnie dobre.
11. Nie jestem pewna/-y co tak naprawdę chcę osiągnąć w życiu.
12. Martwię się tym jak pokierować własną przyszłością.
13. Ciągle od nowa szukam kierunku w którym chciałabym/chciałbym podążać w życiu.
14. Nieustannie zastanawiam się w jakim kierunku podążę moje życie.
15. Myślenie o kierunku, który powinnam/powinienem obrać w życiu czasami nie daje mi spokoju.
16. Moje plany na przyszłość pasują do moich prawdziwych zainteresowań i wartości.
17. Moje plany na przyszłość dodają mi wiary w siebie.
18. Dzięki moim planom na przyszłość, czuję się pewny/-a siebie.
19. Czuję, że kierunek który chcę obrać w życiu naprawdę będzie do mnie pasował.
20. Jestem pewny/-a tego, że moje plany na przyszłość są dla mnie dobre.
21. Rozmyślałem nad planami na przyszłość, które stworzyłem/-am.
22. Rozmawiam z innymi ludźmi na temat moich planów na przyszłość.
23. Analizuję to, czy cele które sobie stawiam w życiu rzeczywiście do mnie pasują.
24. Staram się dowiedzieć co inni ludzie myślą na temat konkretnych kierunków, które chcę obrać w życiu.
25. Analizuję to czy plany na przyszłość, które chcę zrealizować, zgadzają się z tym czego naprawdę chcę.

## **Załącznik 15** *Kwestionariusz oceny prężności KOP-26 (Gąsior i in., 2016)*

**Instrukcja:** Przeczytaj uważnie poniższe wypowiedzi i zaznacz stopień, w jakim zgadzasz się z określonym stwierdzeniem, od 1 (*całkiem nie zgadzam się*) do 5 (*całkiem zgadzam się*).

1. Umiem stawiać sobie w życiu jasne, konkretne cele.
2. Lubię spędzać czas z moją rodziną.
3. Lubię stawiać przed sobą nowe wyzwania.
4. W trudnych sytuacjach zawsze mogę liczyć na kogoś z mojej rodziny.
5. Mam pewien główny cel w moim życiu.
6. Często przyjmuję na siebie odpowiedzialność za wykonanie zadania.
7. Lubię wracać po pracy do domu.
8. Szybko nawiązuję nowe przyjaźnie.
9. Jestem kimś ważnym dla mojej rodziny.
10. Moje życie jest wartościowe.
11. Są osoby, na które zawsze mogę liczyć.
12. Mimo różnych przeciwności losu czuję, że moje życie ma sens.
13. W porównaniu z innymi mam dużo znajomych.
14. Najważniejsza w moim życiu jest rodzina.
15. Z nadzieją patrzę w przyszłość.
16. Łatwo zjednuję sobie innych ludzi.
17. Utrzymuję bardzo bliski kontakt przynajmniej z niektórymi członkami mojej rodziny.
18. Przekonałam/łem się, że moim bliskim i znajomym naprawdę zależy na mnie.
19. Nawet w nieznanym miejscu czuję się "jak u siebie".
20. Dobrze rozumiemy się w rodzinie.
21. Wierzę we własne zdolności i umiejętności.
22. Łatwo nawiązuję kontakty z nieznanymi.
23. W sytuacjach trudnych staramy się wzajemnie wspierać w mojej rodzinie.
24. Łatwo przychodzi mi prosić o pomoc innych ludzi.
25. Potrafimy rozwiązywać konflikty w rodzinie.
26. Zazwyczaj działam według wcześniej ułożonego planu.