

EKSPRESJA GNIEWU A PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU

Arkadiusz Dudziak¹, Małgorzata Sitarczyk²

ANGER EXPRESSION AND PROBLEMATIC USE OF INTERNET

Summary. The aim of the research presented in this article is to analyze the relationship between problematic use of the Internet (PUI) and anger expression. The research was conducted in a group of high school students ($N = 236$) and university students ($N = 85$). Altogether there were 321 people in age from 15 to 26. For the analysis were used standardized tools: anger expression – *Skala Ekspresji Gniewu* (SEG) and problematic Internet use – *Test Problematycznego Używania Internetu* (TPUI22). The analysis showed that experiences gained in the Internet, may be related to the expression of anger outside, directed to other people and may causing aggression not only in virtual space. However, analyzed relationships between these variables are weak, so the causes of aggression should not be seen only in problematic use of Internet. PUI may encourage the development of aggressiveness, but it is not the only causa of it, which can be looked in an environment that accepts aggression and violence or in temperament and the innate predispositions to high emotional reactivity.

Key words: problematic use of Internet, online games, aggressiveness, anger, expression of anger

Wprowadzenie

Od opublikowania książki Marii Braun-Gałkowskiej i Iwony Ulfik-Jaworskiej (2002) pod wymownym tytułem *Zabawa w zabijanie* minęło już 20 lat, podczas których tematyka związku treści medialnych z zachowaniami agresywnymi dzieci, młodzieży i dorosłych stała się przedmiotem kolejnych i bardzo zróżnicowanych

¹ Akademia WSEI w Lublinie (Academy of WSEI in Lublin), ORCID: 0000-0002-7063-5306.

² Akademia WSEI w Lublinie (Academy of WSEI in Lublin), ORCID: 0000-0001-9308-7923.

Adres do korespondencji: Arkadiusz Dudziak,
e-mail: aarek195@wp.pl

badan. Coraz częściej podejmowane są badania z zakresu wpływu scen przemocy, grozy i okrucieństwa na psychikę odbiorców. Czynnikiem decydującym o wpływie treści medialnych na świadomość i psychikę jest przeżycie. Przeżycia wywołane treścią medialną odbieramy jako informację o tym, jaki jest świat, jacy są ludzie, jaka jest rzeczywistość społeczna, zatem mają one decydujący wpływ na kształtowanie się stosunku do tej rzeczywistości. Nadmierna recepcja treści zawierających przemoc i agresję wiąże się z zaindukowaniem negatywnych emocji, w tym takich jak gniew.

Ekspresja gniewu jest formą wyrażania stanów wewnętrznych, mających na celu sygnalizację potrzeb i frustracji. W świecie wirtualnym, ze względu na możliwości tego środowiska, uzewnętrznia się ona częściej niż w świecie realnym. Po pierwsze, Internet pozwala na względną anonimowość, przez co użytkownik nie musi się bać o konsekwencje swoich zachowań. Po drugie, brak konieczności postrzegania drugiej osoby oraz obserwacji jej stanów emocjonalnych pozwala na różnego rodzaju aktywności, które nie byłyby możliwe w przypadku spotkania „twarzą w twarz”. Po trzecie, brak kontaktu realnego i dostrzegania cech fizycznych drugiego użytkownika pozwala na jego dehumanizację. Nie postrzega się go jako „czującego człowieka”, tylko jako „użytkownika sieci”.

W niniejszym opracowaniu zostaje podjęty problem związku agresywności, ujawnianej w postaci ekspresji gniewu na zewnątrz i skierowanej w stosunku do innych ludzi ze specyfiką korzystania z różnych treści i możliwości Internetu. Podjęta tematyka koncentruje się wokół poszukiwania empirycznych dowodów, czy zachodzi związek między agresywnością użytkownika Internetu a treścią gier komputerowych. Wyniki podjętych badań wskazują na cechy indywidualne związane z płcią jako moderujące ekspresję gniewu na zewnątrz u osób często korzystających z różnych aktywności w sieci.

Rola gniewu i jego znaczenie w zachowaniu człowieka

Emocje pełnią funkcję adaptacyjną w sytuacjach ważnych i stanowiących zagrożenie. Jest to rodzaj przekazu kulturowego, który wyewoluował na przestrzeni wieków. Odpowiednie emocje powstają w wyniku oceny różnych aspektów sytuacji i możliwości poradzenia sobie z nią (Kulik, Kajka, 2016). Emocje pełnią różne funkcje, od ostrzegających do przyjemnościowych, jednak ich ekspresja oznacza generowanie energii i aktywizację układów fizjologicznych w organizmie.

Gniew jest jedną z najłatwiej rozpoznawalnych emocji ze względu na jego silną ekspresję oraz możliwe konsekwencje dla jednostki i otoczenia. Twarze wyrażające gniew są identyfikowane najszybciej oraz najbardziej precyzyjnie spośród innych stanów afektywnych (Hanson, 2003; Hansen, Hansen, 1988; za: Szymaniak, 2021). Już w starożytnej Grecji uważano, że człowiek doświadcza gniewu od samych narodzin. Galen (Hanson, 2003) postulował utrzymywanie higieny psychicznej małych dzieci poprzez ciągłą opiekę i zaspokajanie potrzeb niemowlęcia. Według niego gniew, płacz i wściekłość wywoływały stan czuwania, co powodowało

gorączkę oraz powstawanie chorób. Uważał również, że częste odczuwanie gniewu przez dzieci będzie skutkowało chorobami somatycznymi w dorosłości.

Powszechne jest twierdzenie, że brak umiejętności wykorzystania energii powstającej w wyniku doświadczania emocji może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Zbyt duże nasilenie reakcji, nieproporcjonalne do zaistniałej sytuacji, czy chroniczne nadmierne wydatkowanie energii sprawiają, że organizm jest zbyt często w stanie podwyższonej aktywności. Skutkiem tego jest rozregulowanie działania układów fizjologicznych (Kulik, Kajka, 2016). Szybki tryb życia, intensywny natłok bodźców i brak czasu na odpoczynek fizyczny oraz umysłowy sprzyjają nieadekwatnym reakcjom emocjonalnym i pozostawianiu w chronicznym stanie rozgniewania. Jednym z możliwych sposobów regulowania napięcia emocjonalnego może być uprawianie sportu. Na przykład, według badań Kistorz, Gnieźnińska (2016) i Smoleń, Biernat (2017), regularne treningi sztuk walki sprzyjają sprawniejszej regulacji napięcia emocjonalnego oraz wyższej samoocenie.

Jako komponent emocjonalny agresywności gniew może być wynikiem frustracji, niesprawiedliwego traktowania, zniewagi czy wystąpienia przeszkody na drodze wyznaczonego celu (Szymaniak, 2021). Gniew może być kojarzony ze złością, agresją, wściekłością oraz zachowaniami o charakterze destrukcyjnym. W świecie mitologii oraz religii występowanie gniewu bożego jest swojego rodzaju wyznacznikiem niewłaściwego postępowania jednostki lub grup społecznych, a jego konsekwencjami jest całkowite zniszczenie, zaraza lub śmierć (Suder, 2008; Baran, 2018; Münnich, 2018).

W historii starożytnych wojen można niejednokrotnie doszukiwać się motywowanych gniewem władców podbojów rywalizujących miast i państw. W tym przypadku gniew władców jest opisywany jako emocja współzawodnictwa, która potęguje chęć zwycięstwa oraz motywuje mieszkańców miast do obrony za wszelką cenę (Gryksa, 2019). Można więc zauważyć pozytywne aspekty gniewu, które mogą mobilizować do likwidowania barier i przeszkód oraz potęgują chęć osiągnięcia wyznaczonych celów. Poprzez swój silny charakter dążeniowy gniew może mobilizować do walki z niesprawiedliwością i do obrony innych osób, ponadto wzmacnia przekonanie o posiadaniu wystarczających zasobów do pokonania nawet największych trudności. Stanowi zatem ważny komponent motywacyjny.

W obszarze emocji gniewu stawia się zachowania agresywne i agresywność, które mogą być jego przyczyną – ale nie muszą. Warto więc odróżniać agresję bez uczucia gniewu od agresywności z uczuciem gniewu. Na podstawie badań nad agresywnością młodocianych przestępców Stanik (2013) odróżnia zachowania wrogie od agresywnych. Wśród osób niedostosowanych społecznie wyróżnił typowe zachowania agresywne bez wrogości, agresję wrogą oraz wrogość bez agresji. Bliskoznacznymi określeniami, wskazującymi na kierunek rozładowania ekspresji emocjonalnej, są dwa dychotomiczne wymiary gniewu – ekspresja gniewu na zewnątrz (koresponduje z zachowaniem typu A) i ekspresja gniewu do wewnątrz (Juczyński, 1999). Proces powstawania i dynamika gniewu, tj. szybkość, gwałtow-

ność, możliwości regulacji intensywności, długość odczuwanych emocji, są zależne od indywidualnych zasobów człowieka, takich jak temperament czy osobowość. Natomiast aktywacja emocji zależy od czynników zewnętrznych, takich jak wielkość i znaczenie bodźca dla jednostki. W przypadku ekspresji gniewu punktem wyjściowym będą m.in. specyfika zachowania drugiego człowieka w stosunku do osoby rozgniewanej, przekraczanie granic, nadmierna stymulacja. Znaczenie mają również możliwości percepcyjne jednostki, postrzeganie danych zjawisk lub sytuacji, a także sądy i przekonania (Gasiul, 2007).

Stany emocjonalne zawierają także interpretacje sytuacji je wywołujących, np. oczekiwania, pragnienia, wspomnienia. Stany te są dostępne jedynie dla osoby je przeżywającej, natomiast reakcja zauważalna z zewnątrz przyjmuje formę ekspresji ukierunkowanej na działanie. Ekspresja ta ma za zadanie sygnalizację przeżyć i stanów wewnętrznych, mających znaczenie w zrozumieniu i postrzeganiu danej osoby przez środowisko (Sułek, 2020). Ekspresja gniewu na zewnątrz skutkuje pośrednimi i bezpośrednimi formami agresji fizycznej, psychicznej bądź reagowania w sposób destruktywny w stosunku do otoczenia. Zdolność do ekspresji gniewu na zewnątrz może być regulowana poprzez dostępność zasobów jednostki lub postawy środowiska wobec takiego zachowania. Środowisko patologiczne lub niepotrafiące postawić granic wobec zachowań agresywnych może sprzyjać kierowaniu gniewu w stronę innych. Jednym z takich sprzyjających środowisk jest Internet, w którym – poprzez tworzenie poczucia anonimowości oraz dehumanizację użytkowników ze względu na brak realnego i obciążonego konsekwencjami kontaktu – ekspresja gniewu na zewnątrz jest dopuszczalna, powszechna, a często nawet usprawiedliwiona.

Problematyczne zachowania, agresywność i gniew w sieci

Ze względu na coraz większe znaczenie przestrzeni wirtualnej w świecie człowieka i jego codziennej aktywności stosowne jest, aby eksplorować tę przestrzeń, nie tylko pod kątem możliwości i usprawniania życia, ale także pod kątem możliwych zagrożeń i powstawania różnego rodzaju patologii. Patologie te mogą mieć miejsce głównie w Internecie i nie będą przenoszone na realia życia, mogą również być wzorem dla zachowań patologicznych w świecie realnym, ale także mogą stanowić przyczynę zachowań odbiegających od normy lub problemów z nimi związanych. Takie możliwości wskazywała już 20 lat temu profesor Maria Braun-Gałkowska (2002), postulując spojrzenie na świat wirtualny jako miejsce wielu różnorodnych aktywności, które mogą stwarzać warunki do powstawania patologii, ale także będących przyczyną nieznanych i niespodziewanych skutków ubocznych nadmiernego korzystania z sieci.

Agresywne treści, które można zauważać w grach komputerowych, wcale nie muszą oznaczać przenoszenia takich zachowań albo ich bardziej akceptowalnej formy agresji do świata realnego. Wręcz przeciwnie – mogą stwarzać warunki do

rozładowania napięcia, rozluźnienia i odczuwania przyjemności. Wyniki badań na ten temat są niejednoznaczne. Z jednej strony można mówić o tym, że gry pozwalają na rozładowanie napięcia emocjonalnego oraz na realizację potrzeb agresji, dominacji i rozładowania gniewu, które w codziennym życiu muszą być tłumione (Brosch, 2006; Modzelewski, Oronowicz-Jaśkowiak, 2018). Inne analizy wskazują bezpośrednio na związek grania w agresywne gry z agresywnością w świecie realnym (Małysz, 2019; Łukawska, 2021). Badania Sitarczyk (2016), w grupie młodzieży gimnazjalnej, wskazują na istotne statystycznie związki między uzależnieniem od sieci a agresją ($r = ,380$) oraz agresją pośrednią ($r = ,376$), przejawiającą się w postaci cyberbullyingu, ośmieszających komentarzy, stalkingu, rozpowszechniania plotek itp. Badania te pokazują także silniejsze zależności między problematycznym użytkowaniem Internetu a agresywnością u dziewcząt niż u chłopców.

Źródeł zachowań agresywnych można również dopatrywać się w interakcji czynników społecznych, osobowościowych i temperamentalnych. Agresja w świecie realnym wiąże się z informacją zwrotną ze strony społeczeństwa o adekwatności i możliwości takich form zachowania. W środowisku wirtualnym doświadczają się odmiennych rodzajów komunikacji oraz ekspresji, które w mniejszym stopniu obarczone są konsekwencjami, stygmatyzacją czy sprzeciwem ze strony środowiska. Świat wirtualny pozwala na większe poczucie swobody, anonimowości i nieograniczenia, w tym także w zakresie barier psychospołecznych, norm i wartości (Sitarczyk, 2016). Jedną z właściwości osób problematycznie używających Internetu, według Poprawy (2011), są narastające problemy i szkody/straty w relacjach społecznych, rodzinnych, zawodowych czy szkolnych. Kolejną, z właściwości ważnych w tym kontekście, jest zaniedbywanie alternatywnych źródeł rozrywki, rywalizacji czy realizacji potrzeb na rzecz aktywności internetowych, które muszą je zastąpić.

Bandura (2007) w swojej teorii społecznego uczenia się uwzględnił także możliwość modelowania zachowań spostrzeganych na ekranie. Uważał, że ludzie kształtują opinie i postawy w stosunku do rzeczywistości, z którą tak naprawdę mają niewielki kontakt, jedynie na podstawie obrazu widzianego na ekranie. Takie modelowanie i przyjmowanie poglądów, postaw oraz zachowań może zafałszować wiedzę o realnym świecie, ponieważ świat medialny jest pełen „nikczemnych i pozabawionych skrupułów postaci” (Bandura, 2007, s. 175). Modelowanie może mieć postać nie tylko zachowań agresywnych, ale także doboru ubioru, słownictwa, stylu życia czy dążeń, głoszonych ideałów czy postaw. Uznawanie osoby znanej w Internecie i lubianej za autorytet może stwarzać warunki do naśladowania jej – *bo przecież osiąga sukcesy i jest „bez wad”* – przynajmniej tak jest kreowana w sieci. Naśladowanie zachowań i stylu bycia internetowych celebrytów stwarza zagrożenie utraty własnej tożsamości na rzecz poszukiwania drogi do osiągnięcia tego, co osiągnął idol. Uwzględniając fakt, że takie osoby rzadko publikują w Internecie „szarość” dnia codziennego, niepowodzenia i porażki, osoba naśladowująca może odczuwać frustrację i obniżoną samoocenę w przypadku własnych niepowodzeń. Tym samym narasta w niej gniew i poczucie bycia gorszym.

Metodologia badań własnych

Celem niniejszych badań jest wskazanie związków między problematycznym korzystaniem z sieci a ekspresją gniewu na zewnątrz i do wewnątrz. Badania własne były prowadzone w grupie uczniów szkół średnich ($N = 236$) i studentów ($N = 85$) w wieku od 15 do 26 lat ($M = 17,94$; $SD = 2,49$). W badaniu wzięło udział 158 kobiet i 163 mężczyzn. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Kwestionariusze były wypełniane przez uczniów i studentów w grupach około 20-osobowych. Wykorzystano standaryzowane narzędzia do badania zmiennych psychologicznych, tj. ekspresji gniewu oraz problematycznego używania Internetu.

Ekspresja gniewu była oceniana na podstawie *Skali Ekspresji Gniewu* (SEG) autorstwa Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2009). Kwestionariusz SEG składa się z 20 stwierdzeń, które oceniane są na 5-stopniowej skali odpowiedzi: 1 – *nigdy*, 2 – *rzadko*, 3 – *czasem*, 4 – *często*, 5 – *zawsze*. Suma 10 wybranych stwierdzeń w kwestionariuszu jest wskaźnikiem nasilenia jednej z dwóch podskali: ekspresja gniewu na zewnątrz oraz ekspresja gniewu do wewnątrz. Walidacja narzędzia wskazuje na satysfakcjonującą zgodność wewnętrzną dla podskali gniewu kierowanego na zewnątrz (*alfa* Cronbacha = ,78), a dla gniewu kierowanego do wewnątrz *alfa* Cronbacha = ,72. Jako że gniew nie wyraża się tylko w agresji, złości i destrukcji, ale także akceptowanych społecznie formach, skala SEG różnicuje nasilenie tych zachowań.

Problematyczne używanie Internetu mierzono *Testem Problematycznego Używania Internetu* (TPUI22) autorstwa Ryszarda Poprawy (2011). Test ten składa się z 22 pytań dotyczących form i zaangażowania w różne aktywności dotyczące przebywania w sieci oraz związanego z tym zaniedbywania innych obowiązków. Odpowiedzi na pytania udziela się na 6-stopniowej skali: 0 – *nigdy*, 1 – *sporadycznie*, 2 – *rzadko*, 3 – *czasami*, 4 – *często*, 5 – *zawsze*. Wynik surowy może mieścić się w przedziale od 0 do 110 punktów. Ostateczna walidacja testu wykonana została w 2007 roku na grupie ponad 6 tysięcy internautów. Współczynnik zgodności wewnętrznej testu wynosi *alfa* Cronbacha = ,90. Itemy wchodzące w skład testu charakteryzują się mocą dyskryminacyjną od ,40 do ,70, zatem wskaźniki rzetelności TPUI22 są zadowalające.

Dodatkowo uczniowie i studenci wypełnili ankietę zawierającą opis 15 rodzajów aktywności w sieci, do których mieli za zadanie ustosunkować się według 3-stopniowej skali wskazującej na częstość wykonywania danej aktywności: *często* (to oznacza codziennie), *umiarkowanie* (czyli 2, 3 razy w tygodniu) i *rzadko* (to oznacza 2, 3 razy w miesiącu). Ankieta została sporządzona na podstawie badań *EU Kids Online* ukazujących najczęściej podejmowane aktywności w sieci przez młodzież szkolną (Pyżalski i in., 2019). Wzór ankiety wykorzystanej w badaniach, zawierającej listę stwierdzeń różnicujących aktywność w sieci, znajduje się poniżej. Stwierdzenia zawarte w ankiecie:

-
1. Używam Internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy.
 2. W Internecie wzmacniam swoje zainteresowania.
 3. Korzystam z portali społecznościowych.
 4. Uprawiam hazard w Internecie.
 5. Kontaktuję się ze znajomymi przez komunikatory.
 6. Sprzedaję coś w Internecie.
 7. Tworzę coś i dzielę się z innymi użytkownikami (np. film lub muzykę).
 8. Kupuję coś przez Internet.
 9. Gram w gry online.
 10. Wdaję się w dyskusje na tematy polityczne.
 11. Oglądam seriale.
 12. Oglądam filmy.
 13. Pomagam lub pokazuję coś innym w sieci.
 14. Oglądam „patostreamy”.
 15. Błądzą w sieci.
-

Wyniki badań poddano analizom statystycznym za pomocą programu *SPSS Statistics*. Analizy obejmowały badanie korelacji między zmiennymi: gniew zewnętrzny, gniew wewnętrzny oraz problematyczne używanie Internetu wraz z uwzględnieniem istotności statystycznie otrzymanych korelacji. W celu zbadania normalności rozkładów poszczególnych grup wykorzystano statystyki: Kołmogorow-Smirnow, Shapiro-Wilk. Do badania występowania związków między zmiennymi wykorzystano współczynniki korelacji: r Pearsona i ρ Spearmana. Analizy pozwoliły na weryfikację następujących hipotez badawczych:

Hipoteza 1. Istnieje dodatni związek między Problematycznym Używaniem Internetu a ekspresją gniewu na zewnątrz.

Hipoteza 2. Istnieje ujemny związek między Problematycznym Używaniem Internetu a ekspresją gniewu do wewnątrz.

Hipoteza 3. Występuje wyższa siła związku między Problematycznym Używaniem Internetu a ekspresją gniewu na zewnątrz u osób często grających w gry online niż u osób rzadko grających w gry online.

Analiza wyników badań własnych

Ze względu na liczebność grupy (321 osób) sprawdzono testem Kołmogorowa-Smirnowa normalności rozkładów w wynikach dla: *gniewu zewnętrznego*, *gniewu wewnętrznego* oraz nasilenia *Problematycznego Używania Internetu*. Wyniki każdego pomiaru odbiegają od normalnego, więc weryfikacja dwóch pierwszych hipotez, dotyczących korelacji między zmiennymi, została przeprowadzona za pomocą te-

stu *rho* Spearmana. Wielkości korelacji oraz ich istotność statystyczna zaprezentowane są w tabeli 1.

Tabela 1. Związki *ekspresji gniewu z Problematycznym Używaniem Internetu* ($N = 321$)

Zmienna	Problematyczne Używanie Internetu	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Gniew zewnętrzny	,338***	< ,001
Gniew wewnętrzny	-,234***	< ,001

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

Źródło: badania własne.

Analiza występowania związków między zmiennymi wskazuje na istotną statystycznie dodatnią korelację między *gniewem zewnętrznym* a *Problematycznym Używaniem Internetu*. Występuje również istotna statystycznie ujemna korelacja między *gniewem wewnętrznym* a *Problematycznym Używaniem Internetu*. Analizy te potwierdzają założenia hipotezy 1 i 2. Związki występujące między zmiennymi są jednak słabe ($rho = -,234$) i zbliżone do umiarkowanych ($rho = ,338$), a więc przyczyn agresji nie należy dopatrywać się bezpośrednio w samym *Problematycznym Używaniu Internetu*. O zwiększaniu się predyspozycji do *ekspresji gniewu na zewnątrz* może świadczyć analiza związków w poszczególnych grupach osób badanych: tych, którzy często grają w gry online, czasami grają i grają rzadko. Związki te, z podziałem na grupy, ukazuje tabela 2 (testowanie hipotezy 3).

Tabela 2. Związek *ekspresji gniewu z Problematycznym Używaniem Internetu* u osób grających w gry online

Częstość grania w gry		Problematyczne Używanie Internetu	
		<i>r/rho</i>	<i>p</i>
Rzadko ($N = 127$)	<i>Gniew zewnętrzny</i>	,298***	< ,001
Czasami ($N = 80$)	<i>Gniew zewnętrzny</i>	,329**	,003
Często ($N = 114$)	<i>Gniew zewnętrzny</i>	,428***	< ,001

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

Źródło: badania własne.

Ze względu na różnice w zakresie normalności rozkładu wyników w poszczególnych grupach wykorzystano *r* Pearsona dla grupy „rzadko grających w gry” oraz *rho* Spearmana dla grup „czasami i często grających w gry”.

Wyniki przedstawione w tabeli 2 wskazują na tendencję wzrostową w zakresie siły związku między zmiennymi. Im częściej dana osoba badana gra w gry online,

tym silniejsza występuje korelacja między *Problematycznym Używaniem Internetu* a *ekspresją gniewu na zewnątrz*. Zatem intensywność grania, a tym samym nabywanie określonych doświadczeń wirtualnych i ograniczanie doświadczeń realnych sprzyjają odczuwaniu gniewu i tendencji do jego uzewnętrzniania.

Omawiając związek pomiędzy intensywnością angażowania się w gry a ekspresją gniewu, należy wziąć również pod uwagę różnicę w częstotliwości grania między kobietami i mężczyznami. Pośród wszystkich uczestniczących w badaniu kobiet tylko 14,6% gra w gry online często, podczas gdy wśród mężczyzn często gra ponad połowa 55,8%. Jednakże, nie wiążąc *Problematycznego Używania Internetu* i *ekspresji gniewu* z częstością grania, to właśnie u kobiet można zauważyć silniejszy związek ($\rho = ,395$; $p < ,001$) między tymi zmiennymi niż u mężczyzn ($\rho = ,304$; $p < ,001$). Można więc wnioskować, że to kobiety są bardziej podatne na frustracje związane z graniem w gry online i wyładowywaniem jej w postaci gniewu zewnętrznego. W grupie kobiet często grających w gry online występuje wysoki związek między *ekspresją gniewu na zewnątrz* a *Problematycznym Używaniem Internetu*. Korelacje te ukazuje tabela 3.

Tabela 3. Korelacje między *ekspresją gniewu na zewnątrz* a *Problematycznym Używaniem Internetu* u kobiet i mężczyzn często grających w gry online

Płeć graczy	Związek <i>Problematycznego Używania Internetu</i> z <i>ekspresją gniewu na zewnątrz</i>	
	ρ	p
Kobiety często grające ($N = 23$)	,646***	< ,001
Mężczyźni często grający ($N = 91$)	,320**	,002

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

Źródło: badania własne.

Mimo znacznie mniej licznej grupy kobiet deklarujących częste granie w gry online niż mężczyzn, można dopatrywać się mniejszej kontroli gniewu związanego z odczuciami dotyczącymi grania w gry online. Związek między *ekspresją gniewu na zewnątrz* a *Problematycznym Używaniem Internetu* jest dwa razy silniejszy u grających kobiet ($\rho = ,646$; $p < ,001$) niż u grających mężczyzn ($\rho = ,320$; $p < ,01$). Wyniki odnoszą się do ogólnej tendencji do grania w gry online. Ze względu na brak sprecyzowanego rodzaju gry konieczne są dalsze badania rozjaśniające problem.

Wnioski

Ekspresja gniewu jako forma reakcji emocjonalnej, ukształtowana przez wzorce kulturowe, może wyrażać się w formie zależnej od rodzaju i przyzwolenia środowiska. Niewątpliwie środowiskiem bardziej chaotycznym i przyzwalającym na różne

go rodzaju patologię, w tym na niepohamowane wybuchy gniewu, jest środowisko Internetu (np. gier MMO czy mediów społecznościowych). Mimo tego, że świat wirtualny daje większe możliwości w zakresie rozładowania napięcia emocjonalnego w postaci gniewu ujawnianego na zewnątrz: na innych ludzi, obiekty, przedmioty, nie zawsze musi to oznaczać, że tak się stanie. Relaksacja podczas gry lub słuchania towarzyszącej jej muzyki może – w wielu przypadkach – pozwolić na rozładowanie napięcia emocjonalnego i wyciszenie bez konieczności wyżywiania się na innych.

Twierdzenie, że Internet lub gry online bezpośrednio powodują agresję, nie jest jednoznacznie dowiedzione. Granie zarówno w gry agresywne, jak i nieagresywne mają niewielki wpływ na negatywne przystosowanie społeczne oraz na agresywność w realnym świecie (Modzelewski, Oronowicz-Jaśkowiak, 2018). Negatywne skutki grania będą częściej zauważalne, gdy poświęca się na nie dużo czasu, jednocześnie zaniedbując inne alternatywne formy relaksacji, odreagowania czy interakcji z otoczeniem. Problematiczne korzystanie z sieci może sprzyjać rozwojowi agresywności, jednak nie jest jej główną przyczyną, której można poszukiwać, chociażby w akceptującym agresję i przemoc środowisku lub w cechach temperamentu i wynikających z niego wrodzonych predyspozycji do wysokiej reaktywności emocjonalnej – a zatem częstych wybuchów gniewu. Świat wirtualny niejednokrotnie stwarza warunki do tego, by ekspresja gniewu była kierowana na innych ludzi ze względu na poczucie anonimowości oraz dehumanizację relacji, jednakże odpowiednie zasoby temperamentalne, osobowościowe i inteligencji emocjonalnej powinny sprzyjać kontroli gniewu.

Prezentowane badania własne oraz badania Sitarczyk (2016) wskazują, że to właśnie u kobiet częściej występują związki między agresją a korzystaniem z Internetu lub gier komputerowych – związki te są znacznie silniejsze niż u mężczyzn. Próbą wytłumaczenia otrzymanych zależności może być odwołanie się do badań wskazujących na wyższą reaktywność emocjonalną kobiet (Zawadzki, Strelau, 1997, za: Pracka, 2021). Dużo mniej kobiet niż mężczyzn ujawnia potrzebę, by grać w gry, jednak gdy już grają, to częściej angażują się emocjonalnie w świat wirtualny. Mężczyźni częściej wykazują się temperamentem pozwalającym na ograniczenie wybuchów gniewu i kontrolą reaktywności emocjonalnej. Pracka (2021, s. 76) w swoich badaniach wykazuje, że mężczyźni lepiej radzą sobie z kontrolą emocji. Wobec powyższego można sugerować, że kobiety są bardziej narażone na wybuchy agresji i zewnętrzne rozładowywanie gniewu. Ze względu na statystycznie wyższą reaktywność emocjonalną u kobiet zależności te są tłumaczone indywidualnymi cechami wrodzonymi, jako sprzyjającymi większej emocjonalności i jej silniejszej ekspresji.

Powyższe rozważania oraz ukazane wyniki badań sugerują, że doświadczenia zdobywane w sieci mogą przyczyniać się do *ekspresji gniewu na zewnątrz*, kierowanej przeciwko innym ludziom i mogącej być przyczyną agresji w przestrzeni wirtualnej, ale także realnej. Niniejsze badania i dotyczące ich wnioski nasuwają myśl, aby nie prowadzić dyskursu na temat agresji powodowanej Internetem i gra-

mi komputerowymi, a raczej skupić się na czynnikach zwiększających podatność na agresję w świecie wirtualnym oraz świecie realnym, uwzględniając przy tym środowisko wirtualne jako czynnik ryzyka.

Literatura cytowana

- Bandura, A. (2007). *Teoria Społecznego Uczenia Się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Baran, G.M. (2018). Gniew boży a gniew ludzki w świetle terminologii pierwszej i drugiej Księgi Machabejskiej. *Verbum Vitae*, 33, 59–92.
- Brosch, A. (2006). Przemoc w grach komputerowych a zjawiska desensytyzacji i katharsis wśród młodzieży gimnazjalnej. *Edukacja. Studia, Badania, Innowacje*, 2(94), 94–102.
- Gasiul, H. (2007). *Teorie emocji i motywacji*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Gryksa, E. (2019). Gniew, rozpacz i strach – psychologiczne klucze do ludzkiej świadomości: emocjonalne techniki perswazyjne w historiografii antycznej – wybrane zagadnienia. W: P. Matusiak, *Antyczne techniki perswazyjne* (s. 93–103). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hanson, A.E. (2003). “Your mother nursed you with bile”: anger in babies and small children. W: S. Braund, G.W. Most, *Ancient anger. Perspectives from Homer to Galen* (s. 185–207). Cambridge: Cambridge University Press.
- Juczyński, Z. (1999). Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia. *Przegląd Psychologiczny*, 42(4), 43–56.
- Kostorz, K., Gnieźnieńska, A. (2016). Samoocena a zachowania agresywne u dzieci 10–12-letnich trenujących rekreacyjnie sztuki walki. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 52, 50–59.
- Kulik, A., Kajka, N. (2016). Ekspresja emocji a subiektywny stan zdrowia. Regulacyjna rola oceny kontrolnej u kobiet. *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 37(1), 67–80.
- Łukawska, M. (2021). Agresja elektroniczna wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Eunomia*, 1(100), 117–124.
- Małyś, Z. (2019). Gry komputerowe a agresywność i agresja/ zachowania agresywne dzieci i młodzieży. Przyczynek do psychopedagogicznej analizy problemu. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 579(4), 39–51.
- Modzelewski, P., Oronowicz-Jaśkowiak, W. (2018). Gry komputerowe a funkcjonowanie psychospołeczne. Przegląd aktualnych doniesień naukowych. *Konteksty Psychologiczne*, 2(11), 105–118.
- Münnich, M. (2018). Gniew bogów świata umarłych w wierzeniach starożytnego Bliskiego Wschodu. *Verbum Vitae*, 34, 191–212.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2009). Skala Ekspresji Gniewu. W: Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia* (s. 47–60). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

- Poprawa, R. (2011). Problematyczne Używanie Internetu – nowe wyzwanie dla psychologii zdrowia. W: M. Górnik-Durose, J. Mateusiak, *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza* (s. 211–239). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Pracka, J. (2021). *Temperament i płęć a inteligencja emocjonalna*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Sitarczyk, M. (2016). Związek problematycznego korzystania z Internetu z agresywnością. W: Z.B. Gaś, *Nowe wyzwania profilaktyki* (s. 41–61). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Smoleń, K., Biernat, K. (2017). Wpływ sztuk walki na zdrowie. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 23(1), 13–15.
- Stanik, J.M. (2013). *Psychologia sądowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Suder, W. (2008). Gniew bogów. Etiologia religijna epidemii w Republice Rzymskiej. *Acta Universitatis Wratislaviensis. Prawo, CCCV*, 391–397.
- Sułek, A. (2020). Rola rodziny w kształtowaniu ekspresji emocji. W: E. Osewska, J. Stala, *Rodzina – wychowanie – przyszłość* (s. 123–134). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie.
- Szymaniak, K. (2021). „Nie taki diabeł straszny...” – czyli poznawcze konsekwencje gniewu i ich motywacyjne podłoże. W: M. Zajenkowski, *Inteligencja w codziennym życiu* (s. 159–184). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.

Streszczenie. Celem badań ukazanych w niniejszym artykule jest analiza relacji między problematycznym używaniem Internetu (PUI) a ekspresją gniewu. Badania były prowadzone w grupach uczniów szkół średnich ($N = 236$) i studentach ($N = 85$). Grupa badana wynosiła razem 321 osób w wieku od 15 do 26 lat. Do analizy korelacji między zmiennymi – ekspresja gniewu i problematyczne używanie Internetu użyto kwestionariuszy: *Skale Ekspresji Gniewu* (SEG) oraz *Test Problematycznego Używania Internetu* (TPUI22). Analiza wyników badań wskazuje na to, że doświadczenia nabywane w świecie wirtualnym mogą wpływać na nasilenie ekspresji gniewu zewnętrznego, kierowanego na innych ludzi, a także agresji w świecie wirtualnym i realnym. Jednakże korelacje między tymi wymiarami są słabe bądź przeciętne, więc powodów agresji nie należy dopatrywać się jedynie w problematycznym używaniu Internetu. Wysokie nasilenie PUI może sprzyjać rozwojowi agresywności, ale nie jest jej jedyną przyczyną, której można doszukiwać się w środowisku akceptującym agresję i przemoc lub w temperamencie i wrodzonych predyspozycjach do dużej reaktywności emocjonalnej.

Słowa kluczowe: problematyczne używanie Internetu, gry online, agresywność, gniew, ekspresja gniewu

Data wpłynięcia: 3.11.2022

Data wpłynięcia po poprawkach: 15.12.2022

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 20.12.2022