

Jolanta Starosta

Cognitive and affective predictors of binge-watching among young adults - Streszczenie

W ciągu ostatnich lat binge-watching stał się jednym z najpopularniejszych sposobów spędzania wolnego czasu. W związku z tak dużą popularnością tego zachowania rozpoczęto badania nad uwarunkowaniami tego niezbadanego zjawiska. Ponadto zaczęto rozważać czy ekscesywne formy binge-watchingu mogą charakteryzować się podobieństwem do uzależnień behawioralnych. Poszukiwanie psychologicznych predyktorów binge-watchingu zdaje się niezwykle istotne z perspektywy psychologii klinicznej oraz psychologii zdrowia. W literaturze przedmiotu coraz częściej zaznacza się, iż binge-watching może być zarówno zachowaniem czysto rozrywkowo-relaksacyjnym, jak i potencjalnie antyzdrowotnym, podobnym do uzależnień od nowych technologii. Wzrost popularności binge-watchingu na przestrzeni ostatnich lat oraz rozwój platform streamingowych, świadczy o powszechności i łatwej dostępności zachowania, które w oczach społeczeństwa nie jest postrzegane w kategoriach wysokiego ryzyka. Jednakże, podobnie jak w przypadku problematycznego użycia mediów społecznościowych, czy uzależnienia od gier video, nadmierne binge-watchingowanie również może nieść z sobą negatywne zdrowotne konsekwencje. W związku z potencjalnie ryzykownym i antyzdrowotnym charakterem problematycznego binge-watchingu, celem niniejszej rozprawy doktorskiej była identyfikacja afektywno-poznawczych predyktorów binge-watchingu. Wyniki badań zostały przedstawione w cyklu artykułów teoretycznych i empirycznych.

Pierwszy artykuł stanowi systematyczny przegląd badań poświęconych zjawisku binge-watchingu. W przeglądzie znalazły się badania nad zjawiskiem przeprowadzone w latach 2013-2020. W artykule podniesiony zostaje temat trudności definicyjnych zjawiska binge-watchingu, uwarunkowań motywacyjno-osobowościowych, jak i ryzyka związanego z nadmierną i potencjalnie problematyczną formą binge-watchingu z uwzględnieniem aspektów zdrowia psychicznego.

Drugi artykuł przedstawia wyniki badania empirycznego, którego celem było poddanie analizie relacje między syndromem lękowo-depresyjnym, motywacją do oglądania seriali oraz symptomami problematycznego binge-watchingu. Wyniki badań wskazały, iż istnieje istotna bezpośrednia zależność między syndromem lękowo-depresyjnym a wszystkimi

symptomami problematycznego binge-watchingu tj. zaabsorbowaniem, reakcjami emocjonalnymi, kłamstwem, utratą kontroli i zaniedbaniem obowiązków, negatywnymi konsekwencjami społecznymi i zdrowotnymi. Zauważono również istotną relację między syndromem lękowo-depresyjnym a przejawianą motywacją do oglądania seriali, co przede wszystkim dotyczyło motywacji ucieczkowej i motywacji do radzenia sobie z samotnością.

Trzeci artykuł przedstawia wyniki badania empirycznego, którego celem była odpowiedź na pytania czy i w jakim stopniu Impulsywność, Trudności w Regulacji Emocjonalnej oraz Motywacja do oglądania seriali wyjaśniają problematyczny binge-watching. Wyniki badań pokazują, iż trudność w kontrolowaniu impulsów, brak premedytacji, motywacja ucieczkowa, informacyjna, motywacja do radzenia sobie z samotnością, motywacja do spędzania wolnego czasu i motywacja rozrywkowa są istotnymi predyktorami problematycznych zachowań binge-watchingowych.

Zrealizowane w ramach pracy doktorskiej badania wypełniają lukę w literaturze polskiej, jak i międzynarodowej w zakresie psychologicznych uwarunkowań binge-watchingu. Zrozumienie czynników leżących u podstaw ekscesywnych form binge-watchingu niesie ze sobą implikacje praktyczne – terapeutyczne oraz psychoedukacyjne.

Kraków, 16.02.2022

Justyna Stawka

Jolanta Starosta

Cognitive and affective predictors of binge-watching among young adults - Summary

Recently, binge-watching has become one of the most popular way of spending free time. Due to the enormous popularity of this behaviour, it was decided to search for the psychological conditions of binge-watching. Furthermore, the question about the potentially addictive or risky characteristics of excessive form of binge-watching has been recently raised by the scientists. Searching for the psychological predictors of binge-watching seems to be significant for clinical and health psychology. Lately, scientists emphasize that binge-watching can be both heavily entertaining behaviour, as well as potentially risky behavior, which may have similar characteristics to other forms of behavioural addictions. The increasing popularity of this behaviour and continual development of streaming platforms show that binge-watching is a common and easily accessible way of spending time. Furthermore, binge-watching does not seem to be perceived by the society as highly risky behaviour. However, similarly to problematic use of social media or video gaming addiction, binge-watching can also have negative health consequences. Due to the potentially risky and unhealthy characteristics of problematic binge-watching, it was decided that exploring its conditions will be meaningful not only for filling the dearth in the literature on this subject, but also for practical use. This dissertation addresses the issue of binge-watching from psychological perspective. Dissertation includes a series of articles: systematic review and two empirical studies which explore the psychological conditions of problematic binge-watching.

The first article was a systematic review which focused on the phenomenon of binge-watching and it summarized all our psychological knowledge on this behaviour. Articles included in the systematic review were published between 2013 and 2020. The results of the study emphasize the difficulties with operationalization of binge-watching. It also includes the result of research on the motivations and personal traits which are related to the binge-watching. Furthermore, the study also focuses on the risks of excessive and potentially problematic form of binge-watching and its relation to mental health issues.

The second article presents the results of the empirical study which aim was to analyze the relation between anxiety-depressive syndrome, specific motivations to watch TV series

and symptoms of problematic binge-watching. The results of the study show that there is a significant and direct relation between anxiety-depressive syndrome and all the symptoms of problematic binge-watching: preoccupation, emotional reactions, lies, loss of control and neglect of duties, negative health and social consequences. Moreover, there were significant relation between the anxiety-depressive syndrome and escape motivation, motivation to deal with loneliness and motivation to spend free time.

The aim of the third article was to find the exploratory value of impulsivity, difficulties in emotional regulation and motivation to watch TV series in explaining problematic binge-watching. The results of the study show the significance of impulse control difficulties, lack of premeditation and such motivation factors as escape and informative motivation, motivation to deal with loneliness, motivation to spend free time and entertainment motivation in explaining problematic binge-watching.

Studies included in the dissertation fill the gap in the national and international literature on the subject of binge-watching and its psychological conditions. The understanding of the conditions of problematic binge-watching have not only theoretical value, but also may have practical purpose especially for therapeutical, preventive and psycho educational interventions.

Kraków, 16.02.2022.

Melania Stanczyk