

NINA OGIŃSKA-BULIK

Zakład Psychoprofilaktyki  
Instytut Psychologii UŁ

### OSOBOWOŚCIOWE UWARUNKOWANIA NADUŻYWANIA INTERNETU

Korzystanie z Internetu staje się coraz bardziej powszechne. Według szacunków *Wielkiej internetowej encyklopedii multimedialnej* w latach 1999/2000 dostęp do sieci miało ponad 300 mln ludzi we wszystkich krajach świata. W Polsce na przełomie czerwca i lipca 2002 r. z Internetu korzystało już 19% mieszkańców (<file:///A: Zagrożenia płynące z sieci.htm>).

Od pewnego czasu toczy się dyskusja na temat psychologicznych i społecznych uwarunkowań nadużywania Internetu oraz negatywnych skutków jego oddziaływania na funkcjonowanie człowieka. Należy jednakże zwrócić uwagę, że autorzy zajmujący się problemem nadmiernego korzystania z sieci posługują się różnymi terminami, jak: sieciorholizm, siecioletność, cyberzależność, internetholizm, uzależnienie internetowe, infoholizm, netmania, które niekoniecznie oznaczają to samo. Pewne wątpliwości może budzić stosowanie terminu uzależnienie od Internetu. Termin taki nie figuruje (a może jeszcze nie figuruje) w powszechnie obowiązującej klasyfikacji amerykańskiego towarzystwa psychiatrycznego: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV)*. Niemniej jednak jest on dość powszechnie używany przez badaczy zajmujących się problemem nadużywania Internetu.

Pierwszej próby opisanego niekorzystnego wpływu wirtualnego świata na użytkowników dokonał nowojorski psychiatra Ivan Goldberg, który podkreślał, że nadużywanie to ma znaczący wpływ na funkcjonowanie użytkowników, zarówno w sferze fizycznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej, a także ekonomicznej. Daleki był jednak od stwierdzenia, że jest to nowy rodzaj uzależnienia. Inna amerykańska badaczka problemu, Kimberly Young, posłużyła się już terminem: patologiczne nadużywanie Internetu, definiując je jako zaburzenie kontroli impulsów nie powodujące intoksykacji, czyli zatrucia ([http://kuś.iad.hg.pl/czym\\_jest.htm](http://kuś.iad.hg.pl/czym_jest.htm)).

Według B. Woronowicza (<http://www.pulsmedycyny.com.pl>) z uzależnieniem od Internetu (sieciologizmem) mamy do czynienia wtedy, gdy stwierdza się występowanie jednego z trzech następujących objawów:

- 1) silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- 2) subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem (osłabienie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością czasu spędzanego w sieci),
- 3) występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerywania lub ograniczania korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci,
- 4) spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągało się w znacznie krótszym czasie,
- 5) postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu,
- 6) korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych).

Z danych opublikowanych przez K. Young (1997) wynikało, że blisko 80% osób uczestniczących w badaniach wykazywało objawy uzależnienia, a średnia ilość godzin spędzanych tygodniowo w sieci przekraczała 35. Badania przeprowadzone przez V. Brennera (Wallace, 2001) wskazują, że wśród badanych respondentów jest ok. 30% borykających się z problemem sieciologizmu. Szacuje się także, że 6% użytkowników Internetu nie potrafi kontrolować czasu przeznaczanego na wertowanie zasobów sieci, zaś 30% traktuje Internet jako drogę ucieczki od rzeczywistości (Szymańska, 2002).

Z badań przeprowadzonych w Polsce przez Katedrę Marketingu Akademii Ekonomicznej w Krakowie w roku 2000 wynika, że 18,5% spośród ankietowanych spędza w sieci od 10 do 20 godz., a 11% ponad 40 godz. tygodniowo. Badania Z. Juczyńskiego i in. (2002) przeprowadzone na reprezentatywnej próbie 2053 uczniów łódzkich szkół, wskazują, że 9% młodzieży w wieku 12–18 lat można zaliczyć do grupy ryzyka uzależnieniem od Internetu.

Interesującym wydaje się zagadnienie, jakie właściwości jednostki, a przede wszystkim, jakie cechy osobowości mogą sprzyjać nadmiernemu korzystaniu z sieci, a tym samym stwarzać zagrożenie uzależnienia. Ogólnie do cech sprzyjających powstawaniu uzależnień zalicza się występowanie objawów neurotycznych, a głównie lęku, poczucia krzywdy i zagrożenia, niski poziom tolerancji na frustracje, brak sprecyzowanej hierarchii wartości i celów życiowych, niskie poczucie własnej wartości, silną potrzebę samorealizacji i niezwyklej doznań, niezaspokojoną potrzebę afiliacji i akceptacji, kierowanie się w życiu zasadą przyjemności, a nie poczuciem realizmu, obniżony poziom dojrzałości społecznej (Cekiera, 1985).

Do cech osobowości prowadzących do nałogowych zachowań J. Melibruda (1998) zalicza m. in.: uporczywą koncentrację na swoim własnym „ja”, niewykształcone poczucie własnej tożsamości, poczucie pustki wewnętrznej, brak poczucia znaczenia i celu w życiu, nadmierne poszukiwanie aprobaty, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, głównie lękiem i złością, skrywane, zalegające stany smutku i przygnębienia, potrzebę szybkiej i bezpośredniej satysfakcji, trudności w zdobywaniu tzw. naturalnych przyjemności.

Wymienione powyżej cechy odnoszą się do uzależnień niezwiązanych z Internetem. Dotychczas przeprowadzono niewiele badań dotyczących osobowościowych predyspozycji do nadmiernego korzystania z Internetu. Niektórzy autorzy twierdzą, że pewne cechy osobowości mogą skłaniać człowieka do nadużywania Internetu, inni uważają, że człowiek traci swą rzeczywistą osobowość pod wpływem nadmiernego korzystania z sieci i przybiera cyfrowy, zaprojektowany przez siebie wizerunek. Za tym ostatnim podejściem przemawiałyby wyniki badania programistów komputerowych, przeprowadzone przez socjologów i psychologów z Uniwersytetu w Darmstadt (Niemcy), które potwierdziły mechanistyczny sposób myślenia badanych i wykazały, że statystyczny „komputerowiec” jest nietowarzystki, ma ograniczone horyzonty, a głównymi wartościami są dla niego techniczne możliwości wykorzystywanej przez siebie maszyny oraz potęga własnego umysłu, rządzącego się prawami logiki matematycznej (J u s z c z y k, 2000).

Z badań K. Y o u n g (1997) wynika, że osobami „patologicznie” korzystającymi z Internetu są jednostki, które charakteryzują się niższą samooceną, skłonnościami do depresji, lękiem przed odrzuceniem i występowaniem silnych emocji negatywnych. Podobnie M. Hecht-Orzack (za: Y o u n g, 1999) stwierdziła istotne powiązania między patologicznym używaniem Internetu a skłonnościami depresyjnymi, wyrażającymi się głównie w doświadczaniu stanów smutku, przygnębienia i lęku przed sytuacjami społecznymi. Z kolei H. Miller (za: H e n n e, 2003) wskazuje na intensywne używanie Internetu przez osoby nieśmiałe, dla których anonimowość i brak bezpośredniego kontaktu jest atrakcyjniejszą formą komunikowania się. W innych badaniach nad ludźmi intensywnie korzystającymi z Internetu stwierdzono, że preferują oni pracę w pojedynkę, charakteryzują się ograniczonymi kontaktami społecznymi, bardziej emocjonalnymi reakcjami na innych ludzi, a także brakiem akceptacji zasad powszechnie obowiązujących w społeczeństwie (Y o u n g, 1998).

Badania A. A u g u s t y n k a (2000), który uwzględnił pomiar dwóch wymiarów osobowości według koncepcji H. Eysencka, tj., neurotyzmu oraz ektra/introwersji, wskazują m. in., że ekstrawertycy – w porównaniu z introwertykami – częściej posługują się komputerem i korzystają przede wszystkim z gier sieciowych i programów edukacyjnych. Z kolei K. H e n n e (2003) wykazał, że niski poziom inteligencji emocjonalnej i kompetencji

społecznej sprzyjają nadmiernemu korzystaniu z sieci. Zmienne te okazały się predyktorami zaangażowania w Internet, wyjaśniając 23% wariancji całkowitej.

Zmienne osobowościowe wydają się więc ważnym czynnikiem, który może predysponować jednostki do nadmiernego korzystania z sieci.

## CEL I METODA BADAŃ

Celem podjętych badań było poszukiwanie zależności między cechami osobowości a skłonnością do nadużywania Internetu oraz zidentyfikowanie tych czynników, które mogą służyć do przewidywania skłonności do uzależnienia od sieci.

Poddano badaniom 126 młodych ludzi w wieku 18–25 lat ( $M=22,0$ ,  $SD=1,93$ ), z których 74 (58,7%) stanowili mężczyźni, a 52 (41,3%) – kobiety. W badaniach, mających charakter anonimowy (dane zbierano drogą elektroniczną) zastosowano opracowany do celów badań Kwestionariusz Zaangażowania w Internet oraz Inwentarz Osobowości NEO-FFI P. T. Costy i R. R. McRae.

### Kwestionariusz Zaangażowania w Internet

Ustalenie ostatecznej wersji kwestionariusza przeznaczonego do badania stopnia zaangażowania w Internet poprzedziły badania wstępne, przeprowadzone na grupie 176 osób<sup>1</sup>. Pierwsza wersja zawierała 22 pytania, sformułowane w oparciu o dokonany przegląd podobnych narzędzi, głównie amerykańskich, i wybrane przez zespół sędziów kompetentnych, składający się z 3 psychologów. Na podstawie uzyskanych wskaźników mocy dyskryminacyjnej oraz przeprowadzonej analizy czynnikowej w wersji eksploracyjnej (głównych składowych) odrzucono twierdzenia o niskich wskaźnikach mocy (poniżej 0,30) oraz wchodzące jednocześnie w skład dwóch czynników.

W ostatecznej wersji kwestionariusz zawiera 10 pytań. Dotyczą one stopnia zaangażowania w Internet obejmującego podstawowe wymiary charakterystyczne dla uzależnienia, takie jak: utrata kontroli, zaniechywanie związków z bliskimi, zaniechywanie obowiązków związanych z pracą lub szkołą oraz negatywny wpływ na zdrowie.

Moc dyskryminacyjna przygotowanego narzędzia okazała się zadowalająca. Wskaźnik  $\alpha$ -Cronbacha wynosi 0,76. Przeprowadzona analiza czynnikowa wyłoniła dwa czynniki, które wyjaśniają łącznie 42,4% wariancji wyników, z tego czynnik pierwszy stanowi 30,6%, drugi – 11,8%.

Na poszczególne pytania osoba badana odpowiada TAK lub NIE. Odpowiedzi TAK przypisuje się 1 punkt, NIE – 0 punktów. Oprócz pytań

<sup>1</sup> W przygotowaniu Kwestionariusza Zaangażowania w Internet uczestniczyli, oprócz autorki artykułu, mgr M. Kaflik-Pieróg, mgr R. Sęczkowski oraz mgr Sz. Sójka.

mierzących stopień zaangażowania w Internet, kwestionariusz zawiera pytanie o ilość godzin przeznaczaną tygodniowo na pracę w sieci, a także pytania o cel, okres i miejsce korzystania z Internetu.

Silne zaangażowanie w Internet, w połączeniu z dużą ilością godzin przeznaczanych na korzystanie z sieci, mogą być traktowane jako wskaźnik skłonności do uzależnienia od Internetu.

#### Inwentarz Osobowości NEO-FFI P. T. Costy i R. R. McCrae

Inwentarz NEO-FFI składa się z 60 twierdzeń i jest przeznaczony do pomiaru pięciu głównych czynników osobowości, tj.: neurotyzmu, ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości oraz sumienności. Narzędziem tym można badać osoby powyżej 15 roku życia. Badany udziela odpowiedzi poprzez zakreślenie jednej z pięciu możliwych odpowiedzi, od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „całkowicie się zgadzam”. Za każdą odpowiedź otrzymuje się od 0 do 4 punktów. Wyniki podlegają zsumowaniu zgodnie z kluczem. Wyniki każdej ze skal mieszczą się w przedziale od 0 do 48 pkt. Im wyższy wynik, tym większe natężenie danego czynnika. Uzyskane współczynniki rzetelności polskiej adaptacji Inwentarza NEO-FFI są zadowalające (Zawadzki i in., 1998).

## WYNIKI BADAŃ

W pierwszej części analizy wyników badań przedstawiono dane uzyskane przez internautów w obydwu narzędziach, tj. Kwestionariusza Zaangażowania w Internet oraz Inwentarza NEO-FFI. W tab. 1 przedstawiono średnią ilość godzin spędzanych tygodniowo przez badanych w sieci oraz stopień zaangażowania w Internet. Zaprezentowano także rozkłady liczebności odpowiedzi twierdzących na pytania kwestionariusza (tab. 2). Przedstawione zostały także średnie wyniki badanych internautów w zakresie poszczególnych czynników osobowości (tab. 3). W drugiej części analizy wyników skoncentrowano się na poszukiwaniu związku między poszczególnymi wymiarami osobowości a korzystaniem z Internetu (tab. 4–6) oraz na wyznaczeniu predyktorów skłonności do uzależnienia od internetu (tab. 7).

Tabela 1

Średnie ilości godzin spędzanych w sieci i zaangażowania w Internet

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Godziny spędzane tygodniowo w Internecie	17,37	16,25
Zaangażowanie w Internet	3,39	2,24

Jak wynika z danych zamieszczonych w tab. 1 badane osoby przeznaczają na korzystanie z Internetu średnio powyżej 17 godz. tygodniowo. Rozpiętość wyników jest dość znaczna. Spośród badanych internautów, 9 określiło, że przeznacza na pracę z siecią 1 godz. tygodniowo, zaś 27 przyznało się do korzystania z Internetu przez ponad 25 godz. tygodniowo, w tym, w jednym przypadku zanotowano wynik 80 godz. przeznaczonych w tygodniu na „buszowanie” w sieci. Okazało się także, że mężczyźni przeznaczają istotnie więcej czasu na pracę z Internetem ( $M=22,55$ ;  $SD=18,14$ ) w porównaniu z kobietami ( $M=12,38$ ;  $SD=9,04$ ) ( $p<0,001$ ).

Średnia dla zaangażowania w Internet wynosi w badanej grupie 3,39 (zakres wyników w kwestionariuszu wynosi od 0 do 10), co nie jest wynikiem szczególnie wysokim. Może to wskazywać na niezbyt silne skłonności badanych do uzależnienia od Internetu. Stopień zaangażowania w Internet w przypadku mężczyzn okazał się wyższy ( $p<0,01$ ) ( $M=3,83$ ;  $SD=2,48$ ) niż w przypadku kobiet ( $M=2,96$ ;  $SD=1,84$ ). Liczebność oraz odsetek osób udzielających odpowiedzi twierdzących na pytania dotyczące zaangażowania w Internet przedstawiono poniżej.

Tabela 2

Odsetek odpowiedzi twierdzących na pytania dotyczące zaangażowania w Internet ( $N=126$ )

	Liczba odp. twierdz.	% odp. twierdz.
Czy zdarza ci się poświęcać czas przeznaczony na naukę lub pracę na surfowanie po Internecie?	87	69,0
Czy zdarza ci się spędzać w Internecie więcej czasu niż zaplanowałeś?	108	85,7
Czy masz poczucie, że za dużo czasu poza koniecznym (tj. związanym z pracą bądź nauką) spędzasz w sieci?	48	38,09
Czy zdarza ci się z powodu Internetu zaniedbywać swoje związki z innymi ludźmi?	22	17,46
Czy zdarza ci się z powodu Internetu zaniedbywać swoje obowiązki związane z pracą lub nauką?	51	40,47
Czy zdarza ci się zaniedbywać swoje zdrowie odkąd korzystasz z Internetu?	17	13,49
Czy zdarza ci się ukrywać przed innymi jak wiele czasu spędzasz w sieci?	15	11,90
Czy masz poczucie, że Internet pozwala ci uciec od problemów?	17	13,49
Czy sypiasz mniej lub w nietypowych porach odkąd korzystasz z Internetu?	42	33,33
Czy próbowałeś co najmniej kilka razy i bez powodzenia zmniejszyć liczbę godzin spędzonych w sieci?	16	12,70

Analiza odpowiedzi na poszczególne pytania kwestionariusza (tab. 2) wskazuje, że najczęściej odpowiedzi twierdzących dotyczy poczucia przeznaczania zbyt dużej ilości czasu na Internet i zaniedbywania obowiązków związanych z nauką i pracą. Ponad 85% badanych przyznaje, że zdarza im się spędzać w Internecie więcej czasu niż zaplanowali. Więcej niż połowa badanych (69%) przyznaje, że zdarza im się poświęcać czas przeznaczony na naukę lub pracę na surfowanie po Internecie i blisko połowa (40,5%) z powodu Internetu zaniedbuje swoje obowiązki związane z pracą lub nauką. Najmniej odpowiedzi twierdzących wiąże się z faktem ukrywania przed innymi spędzania dużej ilości czasu w sieci (12%), zaniedbywania zdrowia i poczuciem, że Internet pozwala uciec od problemów (po 13,5%).

Tabela 3

Średnie poszczególnych czynników osobowości w badanej grupie internautów

Czynniki osobowości	<i>M</i>	<i>SD</i>
Neurotyzm	20,59	9,47
Ekstrawersja	28,62	8,13
Otwartość	30,66	8,10
Ugodowość	25,63	5,78
Sumienność	29,77	8,69

Badani Internauci wykazują przeciętne nasilenie wszystkich mierzonych przez Inwentarz NEO-FFI, czynników osobowości (według norm za: Z a w a - d z k i i in., 1998, s. 127). W przypadku neurotyczności zanotowano różnicę istotną statystycznie między kobietami i mężczyznami ( $p < 0,001$ ). Poziom neurotyczności u kobiet jest wyższy ( $M = 23,45$ ;  $SD = 8,64$ ) niż u mężczyzn ( $M = 18,32$ ;  $SD = 10,02$ ), jednakże w obu przypadkach mieści się w granicach wyników średnich (5 sten).

Tabela 4

Współczynniki korelacji między czynnikami osobowości a ilością godzin spędzanych w sieci i zaangażowaniem w Internet

Czynniki osobowości	Godziny spędzane w sieci	Zaangażowanie w Internet
Neurotyzm	0,11	0,20*
Ekstrawersja	-0,14	-0,01
Otwartość	0,02	-0,20*
Ugodowość	-0,22*	-0,24*
Sumienność	-0,14	-0,16*

\* $p < 0,05$ .

Kolejnym etapem analizy wyników było ustalenie zależności pomiędzy osobowością a korzystaniem z Internetu. Związek między poszczególnymi czynnikami osobowości a ilością godzin spędzanych w sieci oraz stopniem zaangażowania w Internet ustalono na podstawie współczynników korelacji *r*-Pearsona. Wyniki przedstawiono w tab. 4.

Przedstawione współczynniki korelacji wskazują na silniejsze związki czynników osobowości z zaangażowaniem w Internet (cztery czynniki istotnie korelują z zaangażowaniem w Internet), w mniejszym natomiast stopniu z ilością godzin spędzanych w sieci. Im wyższy poziom neurotyzmu i niższy otwartości na doświadczenia, ugodowości oraz sumienności, tym silniejsze zaangażowanie w Internet. Im niższa ugodowość tym większa ilość godzin przeznaczana na pracę w sieci. Należy jednakże podkreślić, że uzyskane współczynniki korelacji są niskie ( $p < 0,05$ ), co wskazuje na raczej słaby związek osobowości z nadużywaniem Internetu.

W celu bardziej precyzyjnego ustalenia zależności między osobowością a korzystaniem z Internetu sprawdzono czy badane osoby różnią się w zakresie poszczególnych czynników osobowości. W tym celu badanych podzielono na trzy grupy, raz, ze względu na ilość godzin spędzanych tygodniowo w sieci, drugi raz ze względu na stopień zaangażowania w Internet. Kryterium podziału w obydwu przypadkach stanowiła średnia oraz 0,5 odchylenia standardowego od średniej. Następnie, wykorzystując jednoczynnikową analizę wariancji, sprawdzono, czy występują istotne różnice w poszczególnych czynnikach osobowości między osobami należącymi do różnych grup. Wyniki zaprezentowano w tab. 5 i 6.

Tabela 5

Średnie wartości i odchylenia standardowe poszczególnych czynników osobowości w zależności od ilości godzin spędzanych w Internecie

Czynniki osobowości	Poniżej 10 godz. ( <i>N</i> = 66)		Od 10 do 25 godz. ( <i>N</i> = 33)		Powyżej 25 godz. ( <i>N</i> = 27)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Neurotyzm <i>F</i> = 1,66, ni	19,17	8,05	22,61	10,81	21,59	10,67
Ekstrawersja <i>F</i> = 4,36**, grupa 1, 2, > 3	29,74	7,23	29,64	8,79	24,63	8,44
Otwartość na doświadczenia <i>F</i> = 0,54, ni	30,77	7,43	31,52	7,95	29,33	9,84
Ugodowość <i>F</i> = 6,71**, grupa 1 > 3	26,86	5,07	25,94	5,27	22,26	6,80
Sumienność <i>F</i> = 3,27*, grupa 1 > 3	31,17	8,67	29,91	6,92	26,19	9,91

\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ ; ni – nieistotne.



Tabela 6

Średnie wartości i odchylenia standardowe poszczególnych czynników osobowości w zależności od stopnia zaangażowania w Internet

Czynniki osobowości	Słabe zaangażowanie ( <i>N</i> = 69)		Przeciętne zaangażowanie ( <i>N</i> = 43)		Silne zaangażowanie ( <i>N</i> = 14)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Neurotyzm <i>F</i> = 3,14*; grupa 1 < 3	19,36	9,65	21,02	9,07	25,29	8,78
Ekstrawersja <i>F</i> = 0,12; ni	28,38	7,70	29,12	9,02	28,29	7,89
Otwartość <i>F</i> = 4,15*; grupa 1 > 3	32,29	7,59	29,49	8,94	26,21	5,60
Ugodowość <i>F</i> = 6,03**; grupa 1, 2 > 3	26,88	5,22	25,00	6,23	21,43	4,94
Sumienność <i>F</i> = 0,21; ni	30,23	8,35	29,21	9,50	29,21	8,22

\*\**p* < 0,01; \**p* < 0,05; ni – nieistotne.

Dane zamieszczone w tab. 5 wskazują na istotne różnice w zakresie trzech wymiarów osobowości, w zależności od czasu przeznaczanego na Internet. Osoby spędzające w Internecie powyżej 25 godz. tygodniowo charakteryzują się niższym poziomem ekstrawersji (poziom 4 stena), ugodowości (3 sten) i sumienności (5 sten), w porównaniu z jednostkami, które korzystają z Internetu w mniejszym wymiarze czasu. Wskazuje to więc, że przebywaniu w wirtualnej rzeczywistości sprzyjają takie cechy osobowości, jak: rezerwa w kontaktach społecznych, brak optymizmu, nieśmiałość oraz preferencje do przebywania w samotności (introwersja) oraz egocentryzm, sceptycyzm w opiniach na temat intencji innych ludzi, nastawienie rywalizacyjne, oschłość w kontaktach z innymi ludźmi, skłonność do agresji (niska ugodowość). Ponadto nadużywaniu Internetu sprzyja mniejsza skrupulatność w wypełnianiu obowiązków, niższa motywacja do osiągnięć, hedonistyczne nastawienie do życia, brak jasno sprecyzowanych celów życiowych, rozleniwienie oraz impulsywność przy podejmowaniu decyzji (niższa sumienność). Ilość godzin przeznaczanych na surfowanie w wirtualnej rzeczywistości nie różnicuje poziomu neurotyczności oraz otwartości na doświadczenia.

Badani internauci różnią się w zakresie trzech czynników osobowości w zależności od stopnia zaangażowania w Internet. Osoby silnie zaangażowane charakteryzuje wyższe nasilenie neurotyzmu (7 sten), niższy poziom otwartości na doświadczenia (5 sten) i ugodowości (3 sten). Wskazuje to, że zaan-

gażowaniu w Internet sprzyjają takie cechy, jak: podatność na irracjonalne pomysły, mniejsza zdolność do kontrolowania swoich popędów i zmagania się ze stresem, silny poziom lęku, tendencja do zamartwiania się, doświadczanie stanów wrogości i gniewu (wysoka neurotyczność). Ponadto nadmierne surfowanie w sieci sprzyjają: egocentryzm, sceptycyzm w opiniach na temat intencji innych ludzi, przejawianie nastawienia rywalizacyjnego, skłonność do agresji (niska ugodowość), a także konwencjonalność w zachowaniu, konserwatyzm w poglądach i pragmatyczne zainteresowania (niższa otwartość na doświadczenia). Zaangażowanie w Internet nie różnicuje poziomu ekstrawersji i sumienności.

Tabela 7

Średnie wartości poszczególnych czynników osobowości w zależności od nasilenia skłonności do uzależnienia od Internetu

Czynnik osobowości	Skłonność do uzależnienia				p
	niska (N 32)		wysoka (N 17)		
	M	SD	M	SD	
Neurotyzm	19,88	9,28	22,66	9,86	0,05
Ekstrawersja	28,99	7,51	27,53	9,80	ni
Otwartość	31,82	7,64	27,25	8,55	0,02
Ugodowość	26,55	5,25	22,94	6,47	0,02
Sumiennność	30,62	8,59	27,28	8,63	0,05

ni – nieistotne.

Sprawdzono także, czy osoby, charakteryzujące się jednocześnie silnym zaangażowaniem w Internet i dużą liczbą godzin spędzanych w sieci, które można określić jako skłonne do uzależnienia od Internetu, różnią się w zakresie poszczególnych wymiarów osobowości. W tym przypadku wyróżniono dwie grupy osób: o niskiej i wysokiej skłonności do uzależnienia od Internetu, a istotność różnic między średnimi określono za pomocą testu *t*-Studenta.

Badani internauci wykazujący wysoką skłonność do uzależnienia od Internetu różnią się od osób o niskiej skłonności do tego rodzaju uzależnienia w zakresie czterech wymiarów osobowości. Osoby skłonne do uzależnienia, tzn. takie, które są silnie zaangażowane w Internet i jednocześnie spędzają w nim dużo czasu (powyżej 25 godz. tygodniowo) charakteryzuje wyższy poziom neurotyzmu, niższe nasilenie otwartości na doświadczenia, ugodowości i sumienności, przy czym jedynie w przypadku ugodowości badani internauci uzyskują wyniki poniżej przeciętnej (3 sten). Pozostałe wyniki uzyskują wartości 5–6 stena, mieszczą się więc w granicach wyników średnich.

Kolejny krok analizy danych wiązał się z ustaleniem, które czynniki osobowości mogą pełnić rolę predykcyjną skłonności do uzależnienia od

Internetu. W tym celu posłużono się wielokrotną analizą regresji. Zmienna zależną stanowił sumaryczny wskaźnik skłonności do uzależnienia, na który składa się duża liczba godzin spędzanych w sieci oraz silne zaangażowanie w Internet. Kryterium stanowiła średnia i 1/2 odchylenia standardowego w górę i w dół od średniej. Wyniki zaprezentowano w tab. 8.

Tabela 8

Osobowościowe wyznaczniki skłonności do uzależnienia od Internetu  
– podsumowanie regresji krokowej

	Błąd standardowy			Błąd standardowy		Poziom istotności
	<i>beta</i>	<i>beta</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	
Wyraz wolny			4,47	0,43	10,22	0,00
Ugodowość	-0,28	0,07	-0,05	0,01	-3,87	0,00
Neurotyzm	0,17	0,07	0,02	0,01	2,46	0,01

$R = 0,35$ ;  $R^2 = 0,13$ ; skorygowane  $R^2 = 0,11$ ;  $F(3,172) = 8,23$ ;  $p < 0,000$ ; błąd standardowy estymacji – 1,16.

Wyznacznikami skłonności do uzależnienia od Internetu okazały się dwa czynniki osobowości, tj.: ugodowość i neurotyzm. Ich wpływ nie jest jednak znaczący. Obydwa zmienne wyjaśniają łącznie zaledwie 13% wariacji. Siłę związku między zmiennymi ( $R = 0,35$ ) można określić jako umiarkowaną. Uzyskane wartości *beta* wskazują, że im niższa ugodowość wyrażająca się w egocentryzmie, sceptycyzmie, nastawieniu rywalizacyjnym, agresywności oraz wyższy poziom neurotyzmu, przejawiający się w podatności na irracjonalne pomysły, małej zdolności do radzenia sobie ze stresem, słabej kontroli własnych impulsów, tendencji do zamartwiania się, doświadczania wrogości i gniewu, tym większa skłonność do uzależnienia od Internetu.

#### PODSUMOWANIE

27 osób, tj. 21,5% spośród badanych internautów spędza w sieci ponad 25 godz. tygodniowo. 14 osób, co stanowi 11% badanej grupy, wykazuje silne zaangażowanie w Internet. Uwzględniając obydwa czynniki łącznie, uzyskane wyniki wskazują, że 17 osób, czyli blisko 13,5% spośród badanych internautów, wykazuje skłonności do uzależnienia od Internetu. Uzyskane wyniki należy jednak traktować z dużą ostrożnością. Nie wiadomo bowiem, jakie kryterium ilości godzin należy uznać za wskazujące na uzależnienie. Ponadto, jak dotychczas, nie określono w sposób jednoznaczny kryteriów diagnostycznych uzależnienia od sieci.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na występowanie związku między cechami osobowości a nadmiernym korzystaniem z sieci. Dużej ilości czasu przeznaczonej na surfowanie sprzyja przede wszystkim niska ugodowość. Z kolei silnemu zaangażowaniu w Internet sprzyjają wysoki poziom neurotyzmu, niska ugodowość, otwartość na doświadczenia i niska sumienność. Czynnikiem, które pozwalają na przewidywanie skłonności do uzależnienia od Internetu okazały się niska ugodowość oraz wysoka neurotyczność.

Uzyskane rezultaty badań potwierdzają w znacznym stopniu dane podane przez C. Cekiery (1985) i J. Mellibrudę (1998), tj., że właściwościami sprzyjającymi uzależnieniom są wysoki poziom neurotyzmu oraz egocentryzm i koncentracja na sobie, czyli cechy związane z niską ugodowością. Uzyskane rezultaty zgodne są także w znacznym stopniu z wynikami badań autorów amerykańskich wskazujących na silne skłonności osób nadużywających Internetu do niepokoju, lęku przed kontaktami społecznymi i ujawniania silnych emocji w tych kontaktach (Young, 1998).

Dla osób charakteryzujących się wymienionymi powyżej cechami osobowości korzystanie z sieci i nawiązywanie kontaktów w wirtualnej rzeczywistości może pełnić rolę ochronną przed rzeczywistymi, występującymi w realnym życiu, kontaktami z innymi ludźmi, a także z wynikającymi z nich negatywnymi ocenami, które mogłyby wpłynąć na obniżenie poczucia własnej wartości i pogorszenie samopoczucia. Internetowa forma kontaktu pozwala jednostkom nieśmiałym, załężnionym na świadome kreowanie swojego (internetowego) wizerunku, innego niż w rzeczywistości, pozwala na realizowanie potrzeb, które nie mogłyby być zaspokojone w rzeczywistym świecie. Dla wielu z nich Internet może być jedynym dostępnym sposobem na nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów interpersonalnych, zyskanie akceptacji, wsparcia i aprobaty społecznej.

Przeprowadzone badania, które mają charakter eksploracyjny, wiążą się z pewnymi ograniczeniami. W poszukiwaniu związku między cechami osobowości a nadmiernym korzystaniem z Internetu nie uwzględniono czynnika płci, a uzyskane dane wskazują na istotne różnice między kobietami i mężczyznami, zarówno w zakresie ilości godzin spędzanych tygodniowo w sieci, jak i zaangażowania w Internet. Konieczne wydaje się także uwzględnienie w badaniach informacji dotyczących rodzaju programów (środowisk), z jakich korzystają internauci (gry, czaty, wyszukiwarki, cyberseks), możliwości dostępu do Internetu oraz okresu korzystania z tego medium. Za najbardziej uzależniające środowiska w sieci uznano bowiem czaty, MUDy, grupy dyskusyjne, w mniejszym stopniu zaś e-maile, przeglądarki WWW czy poszukiwanie informacji. Celowe byłoby także poszukiwanie innych zmiennych osobowościowych, które mogą sprzyjać nadmiernemu korzystaniu z sieci, jak np. samoocena, style radzenia sobie ze stresem czy style poznawcze (zależność-niezależność od pola, abstrakcyjność-konkretność).

Nie należy także zapominać, że Internet to dla coraz większej liczby ludzi ważne źródło informacji i komunikacji, a także niezbędne narzędzie pracy. Dla niektórych osób, jak podkreśla J. Chodkiewicz (2002), Internet jest (i będzie) źródłem przyjemności i zabawy, a także pewną formą ucieczki od rzeczywistości, od codziennych problemów i stresu. Nie powinien on jednakże stanowić substytutu dla kontaktów w rzeczywistym świecie.

#### BIBLIOGRAFIA

- Augustynek A. (2000), *Sugestia w psychoterapii uzależnień*, [w:] A. Margasiński, B. Zajęcka (red.), *Psychopatologia i profilaktyka*, Wydawnictwo Impuls, Kraków, 323–330
- Cekiera C. (1985), *Toksykomania. Narkomania, alkoholizm i nikotynizm*, PWN, Warszawa
- Chodkiewicz J. (2002), *W sieci sieci*, „Charaktery” (sierpień), 44–46
- Henne K. (2003), *Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w internet*, „Psychologia Jakości Życia”, (Czasopismo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej), 2, 1, 11–118
- Juczyński Z., Chodkiewicz J., Pisarski A. (2002), *Monitorowanie zachowań ryzykownych uczniów w wieku 12–18 lat*, raport z badań przeprowadzonych na zlecenie Wydziału Zdrowia Publicznego m. Łodzi, Łódź
- Juszczak S. (2000), *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice
- Mellibruda J. (1998), *Psychologiczne mechanizmy uzależnienia i koncepcja psychoterapii*, „Przegląd Psychologiczny”, 41, 3/4, 13–59
- Szymańska J. (2002), *Komputer jak narkotyk*, [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)
- Wallace P. (2001), *Psychologia internetu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań
- Young K. (1997), *What makes the internet addictive: potential explanation for pathological internet use*, <http://netaddiction.com/articles/habitforming.htm>
- Young K. (1998), *Internet addiction: Personality traits associated with its development*, <http://netaddiction.com/articles/personality/correlates>
- Young K. (1999), *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*, <http://netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M. (1998), *Inwentarz osobowości NEO-FFI*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa

NINA OGIŃSKA-BULIK

#### PERSONALITY DETERMINANTS OF INTERNET OVERUSE

The purpose of the study was to find out the relationship between personality factors and tendency to internet overuse and to reveal those personality variables which may allow to predict tendency to internet addiction. 126 young people, aged 18–25 ( $M=22,0$ ;  $SD 1,93$ ; 58,7% – men, and 41,3% – women) participated in the study. Internet Engagement Questionnaire and NEO-FFI Inventory (Costa@McCrae) were used in the study. Data revealed the relationship between neuroticism, openness to experience and agreeableness with internet engagement. Agreeableness and neuroticism appeared predictors of tendency to internet addiction.

**Key words:** personality, internet overuse.