

Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty

Relationship between personality and Internet addiction

MATEUSZ J. BARŁÓG

absolwent Wydziału Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Wstęp. Objawy uzależnienia od Internetu dotyczą coraz większej liczby osób, prowadząc do negatywnych skutków, dlatego warto zastanowić się nad związkami cech osobowości z tym zjawiskiem.

Cel badań. Określenie związku cech osobowości z symptomami uzależnienia od Internetu.

Materiał i metody. Badaniem objęto 536 studentów, pięciu dużych ośrodków akademickich Polski (Lublin, Szczecin, Opole, Wrocław i Kraków). Wykorzystano dwa kwestionariusze: test osobowości NEO-FFI autorstwa Costy i McCrae w adaptacji Zawadzkiego i wsp. oraz test Problematicznego Użytkowania Internetu opracowany przez Poprawę. Test stanowi adaptację Internet Addiction Test autorstwa Young.

Wyniki. Zgodnie z normami testu Problematicznego Użytkowania Internetu 31% badanych przejawia symptomy uzależnienia. Objawy uzależnienia od Internetu korelują dodatnio z poziomem neurotyczności ($p < 0,001$) oraz ujemnie z pozostałymi cechami: ekstrawersją, sumiennością, ugodowością oraz otwartością na doświadczenie ($p < 0,001$). Mężczyźni cechują się wyższym nasileniem symptomów uzależnienia w porównaniu do kobiet ($p < 0,001$). Wśród badanych studentów najwyższy poziom objawów uzależnienia charakteryzuje studentów kierunków medycznych, w porównaniu do studentów kierunków ścisłych i humanistycznych ($p = 0,009$).

Wnioski. Wysoki poziom objawów uzależnienia od Internetu wiąże się z cechami osobowości modelu „wielkiej piątki” Costy i McCrae, zależność ta jest istotna dla obu płci. Studiujący mężczyźni cechują się wyższym poziomem objawów uzależnienia od Internetu w porównaniu do studentek.

Słowa kluczowe: Internet, uzależnienie, osobowość

Introduction. Symptoms of Internet addiction affect more and more people, leading to negative consequences, therefore the relationship between personality traits and this phenomenon is worth considering.

Aim. To determine the relationship between personality traits and symptoms of Internet addiction.

Material & Methods. The study involved 536 students of five large academic centers in Poland (Lublin, Szczecin, Opole, Wrocław and Kraków). The researchers used two questionnaires: the NEO Personality Test-FFI by Costa and McCrae adapted by Zawadzki and his co-workers, and the Internet Addiction Test by Young in Polish adaptation of Poprawa from 2011.

Results. According to the standards of the Problematic Internet Use Test, 31% of the respondents have symptoms of addiction. The symptoms of Internet addiction correlate positively with neuroticism ($p < 0.001$) and negatively with other traits: extraversion, conscientiousness, agreeableness and openness to experience ($p < 0.001$). The men revealed higher severity of symptoms of dependence as compared to the women ($p < 0.001$). Among the surveyed students, the highest level of dependence was characteristic of medical students as compared to students of sciences and humanities ($p = 0.009$).

Conclusions. High levels of symptoms of Internet addiction are associated with personality traits model of the “Big Five” by Costa and McCrae, and this relationship is significant for both sexes. The male students were characterized by a higher level of symptoms of Internet addiction in comparison with the female students.

Key words: Internet, addiction, personality

© Hygeia Public Health 2015, 50(1): 197-202

www.h-ph.pl

Nadesłano: 12.01.2015

Zakwalifikowano do druku: 02.02.2015

Adres do korespondencji / Address for correspondence

mgr psychologii Mateusz J. Barłóg
ul. Monte Cassino 16B/27, 37-700 Przemyśl
tel. 606 438 720, e-mail: m4teuszbarlog@gmail.com

Wprowadzenie

W obecnych czasach Internet stanowi integralną część ludzkiego życia, będąc dla użytkownika źródłem wielu gratyfikacji. Szerokie spektrum możliwości, czy wygoda, jaką oferuje Internet to zalety, które sprzyjają pojawieniu się uzależnienia [1, 2]. Badania tego zjawiska prowadzą do wniosku, że średnio jeden na ośmiu Amerykanów może cierpieć na symptomy uzależnienia od Internetu [3]. Także kolejne badania

w Polsce [4-7] przedstawiają spory odsetek osób przejawiających syndromy uzależnienia internetowego. Badania azjatyckie z 2009 roku [8] pokazują, że zespół abstynencyjny u internautów pobudza te same okolice mózgowie, co głód narkotykowy, ponadto uzależniona młodzież cechuje się dużą wrogością, przejawiając zachowania agresywne [8]. Skutki uzależnienia, jak i wzrastające statystyki liczby osób uzależnionych, skłaniają do badań określających determinanty tego

zjawiska. Wśród głównych predyspozycji jednostki do uzależnienia od Internetu wymienia się uwarunkowania osobowościowe, które stanowią przedmiot opisywanego tu badania.

Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie rozumiane jest jako silna zależność organizmu od wykonywania określonej czynności lub przyjmowania substancji [9, 10]. Najczęściej pojęcie uzależnienia kojarzone jest z zażywaniem pewnych szkodliwych substancji, które prowadzą do zależności organizmu od ich działania. Coraz częściej jednak pod pojęciem uzależnienia kryją się pewne zachowania, nad którymi jednostka traci kontrolę [9, 10]. Do tych nowych uzależnień wiążących się z zachowaniem jednostki należy zaliczyć uzależnienie od Internetu [11, 12].

Za pioniera rozważań związanych z zjawiskiem uzależnienia od Internetu uznaje się amerykańskiego psychiatrę Goldberga [13, 14]. Goldberg zdefiniował to uzależnienie jako sytuację, w której ludzie nadużywają Internetu, co wiąże się z wieloma negatywnymi konsekwencjami fizycznymi i psychicznymi [14].

Gdy kontakt człowieka z tym środkiem masowego przekazu, jakim jest Internet, prowadzi do zaburzeń zachowania, możemy mówić o uzależnieniu. Do głównych objawów, na podstawie których możemy wnioskować o uzależnieniu od Internetu, możemy zaliczyć [13, 15]:

- tolerancję – coraz mniejszy poziom satysfakcji wynikającej z korzystania z Internetu przez jednakową ilość czasu, co prowadzi do potrzeby coraz dłuższego przebywania w sieci
- zespół abstynencyjny – pojawiający się już po kilku dniach od zaprzestania korzystania z sieci. O zespole abstynencyjnym możemy mówić, gdy pojawią się przynajmniej dwa objawy z następującej listy:
 - pobudzenie psychoruchowe
 - lęk
 - obsesyjne myśli o Internecie i tym, co się w nim dzieje
 - obniżenie nastroju
 - fantazje i marzenia związane z Internetem
 - dowolne bądź mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla korzystania z klawiatury komputerowej.

W celu redukcji objawów zespołu abstynencyjnego jednostka zaczyna ponownie korzystać z sieci.

- Korzystanie z sieci internetowej w czasie dłuższym od planowanego
- Pojawienie się potrzeby przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu, próby te są jednak nieudane
- Poświęcenie dużej ilości czasu na czynności związane z Internetem (porządkowanie materiałów internetowych, czytanie książek o Internecie)

- Zmniejszenie lub zrezygnowanie z aktywności zawodowej, społecznej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z Internetu
- Dalsze korzystanie z Internetu, pomimo świadomości powstających problemów fizycznych, społecznych i psychologicznych.

O uzależnieniu możemy mówić, gdy pojawią się minimum trzy objawy z powyższej listy [13, 15].

Niektóre determinanty uzależnienia od Internetu

Jednym z głównych atutów Internetu, prowadzących do uzależnienia mogą być gratyfikacje, jakie jednostka otrzymuje poprzez spędzanie czasu w sieci [1]. Badania wykazują, że Internet może być miejscem ucieczki od rzeczywistości, ale również platformą do komunikacji. Internet poprzez anonimowość użytkowników oferuje poczucie kontroli i bezpieczeństwa [1]. Zdaniem Davisa [16] uzależnienie od Internetu może mieć dwie główne formy:

- specyficzną – związaną z wcześniejszym podłożem patologicznym, gdzie Internet jest tylko formą pośrednią, ułatwiającą dostęp do określonych treści: gier hazardowych, czy erotomani
- niespecyficzną – taki typ uzależnienia charakteryzuje osobę bez określonego celu korzystania z Internetu.

Wyniki kolejnych badań prowadzą do wniosku, że istnieje związek uzależnienia od Internetu z predyspozycjami osobistymi jednostki. Uzależnienie od Internetu wiąże się między innymi z poziomem wrażliwości emocjonalnej, czy skłonnością do depresji [6, 17]. Wydaje się również, że cechy osobowości psychopatycznej mogą wpływać na uzależnienie od Internetu [18]. Armstrong, Phillips i Saling [19] wykazali związek uzależnienia z niskim poziomem samooceny. Jakubik i Popławska [20] stwierdzili natomiast, że osoby uzależnione od Internetu są mniej aktywne, ostrożniejsze w kontaktach społecznych, bardziej spokojne i mniej skłonne do ryzyka, jednak mimo takiej charakterystyki odczuwają silną potrzebę kontaktów. Badanie Plucińskiego z 2006 roku [18], dotyczące związku cech osobowości modelu „wielkiej piątki” z uzależnieniem od Internetu, prowadzi do wniosku, że osoby uzależnione cechują się wyższym poziomem neurotyczności. Szmajdziński w 2005 roku [18] zakładał związek poziomu ekstrawersji z uzależnieniem, jednak wyniki badania nie wykazały takiej zależności. Badania cytowane przez Augustynka [18] pokazują, że uzależnienie od sieci może wiązać się przede wszystkim z introwersją i neurotycznością.

Warto zwrócić uwagę, że mechanizm pojawienia się uzależnienia od Internetu może być różny dla kobiet i mężczyzn. Być może tendencja ta wynika z czynników osobowościowych. Wyniki badania Grohol [18] prowadzą do wniosku, że spędzanie czasu w sieci może

wiązać się z kompensacją niezrealizowanych potrzeb. W badaniu tym uzależnione kobiety skarżyły się na poczucie samotności i monotonii życiowej, często towarzyszyło im również poczucie frustracji. Okazało się również, że kobiety uzależniały się szybciej od mężczyzn [18]. Szmajdziński [18] wykazał, że u kobiet występuje związek uzależnienia od Internetu z niską umiejętnością kontroli społecznej, a także z wysokim poziomem wrażliwości społecznej, czy wrażliwością emocjonalną. U mężczyzn natomiast zaznaczył się związek uzależnienia z poziomem umiejętności kontroli emocjonalnej [18].

Problemy i hipotezy badawcze

Wyniki przedstawionych wyżej badań prowadzą do wniosku, że uzależnienie od Internetu wiąże się z pewnymi cechami osobowości. Głównym problemem badania stało się zatem określenie relacji cech osobowości „wielkiej piątki” z symptomami uzależnienia od Internetu.

Cechy osobowości wchodzące w skład „wielkiej piątki” to:

- Ekstrawersja – charakteryzuje jednostkę pod względem aktywności i energii, a także ilość i jakość relacji interpersonalnych. Wiąże się między innymi z towarzyskością i serdecznością [21, 22]
- Neurotyczność – oznacza poziom podatności na doświadczanie negatywnych emocji, związana z takimi aspektami, jak lękliwość, czy nadwrażliwość [21, 22]
- Otwartość na doświadczenie – określana jako predyspozycja do poszukiwania wrażeń i nowości [21, 22]
- Ugodowość – łączy się z zaufaniem i altruizmem, określa poziom nastawienia wobec innych ludzi [21, 22]
- Sumienność – charakteryzuje poziom determinacji, skrupulatności i rzetelności w działaniu [21, 22].

Wyniki badań pokazują, że niektóre z tych cech wiążą się z uzależnieniem od Internetu [18]. Osoby przejawiające symptomy uzależnienia od Internetu powinny charakteryzować się niższym poziomem ekstrawersji oraz wyższym poziomem neurotyczności [18].

Założenia i cel badań

Pojawia się natomiast pytanie o związek pozostałych cech osobowości modelu „wielkiej piątki” z syndromami uzależnienia od sieci. Wydaje się, że pozostałe cechy, a więc ugodowość, sumienność i otwartość na doświadczenie [22], również mogą być powiązane z tym uzależnieniem. Weryfikacja tej zależności stała się zatem podstawowym celem badania.

Postawiony cel badawczy prowadzi do następujących hipotez:

H1: Uzależnienie od Internetu koreluje ujemnie z poziomem ekstrawersji, im wyższy poziom objawów uzależnienia tym niższy poziom ekstrawersji

H2: Uzależnienie od Internetu koreluje dodatnio z poziomem neurotyczności, im wyższy poziom objawów uzależnienia tym wyższy poziom neurotyczności

H3: Istnieje związek ugodowości, sumienności oraz otwartości na doświadczenie z symptomami uzależnienia od Internetu.

Dodatkowe cele badania związane są z przesłankami płynącymi z badań, zarówno polskich, jak i z innych kultur. Mechanizm powstawania uzależnienia od Internetu może być różny dla kobiet i mężczyzn [18], być może istnieją różnice płciowe w zakresie relacji cech osobowości z objawami uzależnienia. Szmajdziński wykazał związek wykształcenia z uzależnieniem od sieci [18], warto się zatem zastanowić nad związkiem kierunku studiów, czy miejsca zamieszkania podczas studiów na poziom objawów uzależnienia.

Materiał i metoda

Osoby badane

Grupa badana to studenci w wieku 18-28 lat ($x=21,88$; $SD=1,741$). Przebadano grupę 536 studentów, z czego 352 kobiety (65,7% grupy) oraz 184 mężczyzn (34,3%). Przebadano studentów różnych lat, jednak większość stanowią osoby z drugiego i trzeciego roku studiów (57%). Ze względu na miejsce pochodzenia można wyróżnić cztery grupy badane: osoby pochodzące ze wsi (34,7%), z miasta 20-50 tys. (21,1%), z miasta 50-100tys. (16,4%) oraz z miast powyżej 100tys. mieszkańców (27,8%). Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania na studiach można wyróżnić mieszkańców akademika (39%), wynajmujących mieszkanie/stancje (41,4%) oraz mieszkających w domu rodzinnym (19,6%). Przebadano studentów różnych ośrodków akademickich i na podstawie tego podziału można wyróżnić osoby studiujące w: Lublinie (36%), Krakowie (15,9%), Szczecinie (17,9%), Opolu (15,1%) i Wrocławiu (14,9%).

Metody

W przedstawianym badaniu wykorzystano dwie metody.

Pierwszą z nich jest inwentarz osobowości NEO-FFI autorstwa Costy i McCrae w polskiej adaptacji Zawadzkiego i wsp. [22]. Test mierzy cechy osobowości modelu „wielkiej piątki”: ekstrawersję, ugodowość, sumienność, otwartość na doświadczenie oraz neurotyczność. Kwestionariusz składa się z 60 pozycji tworzących pięć skal odpowiadających mierzonym cechom. Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się

do tych pozycji za pomocą odpowiedzi na pięciostopniowej skali [22].

Drugim narzędziem użytym w badaniu jest kwestionariusz Problematycznego Użytkowania Internetu (PUI) autorstwa Young w polskiej adaptacji Poprawy z 2011 roku. Test ten jest adaptacją najpopularniejszej metody związanej z pomiarem poziomu uzależnienia od Internetu. Polska adaptacja cechuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Zgodność wewnętrzna testu alfa Cronbacha wyniosła 0,935, natomiast korelacje z Kwestionariuszem Efektów Używania Internetu okazały się zadowalające, osiągając w niektórych pozycjach $r=0,78$. Test składa się z 22 pozycji, dotyczących użytkowania Internetu. Badany ustosunkowuje się do stwierdzeń na sześciostopniowej skali od „nigdy” do „zawsze”, co pozwala osiągnąć wyniki od 0 do 110 punktów. Kwestionariusz posiada polskie normy opracowane na grupie 3925 badanych w wieku 11-65 lat. Skala pozwala określić poziom nasilenia symptomów uzależnienia od Internetu [23].

Wyniki

W celu weryfikacji wszystkich hipotez zastosowano korelacje rho Spearmana, ponieważ rozkład poszczególnych zmiennych odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($p<0,05$, $df=536$).

Wyniki analiz pozwoliły potwierdzić wszystkie trzy hipotezy główne.

W zakresie hipotezy H1: Poziom ekstrawersji koreluje ujemnie z objawami uzależnienia od Internetu ($r_s=-0,298$; $p<0,001$).

Również hipoteza H2 spotkała się z pozytywną weryfikacją: Poziom neurotyczności koreluje dodatnio z objawami uzależnienia od Internetu ($r_s=0,284$; $p<0,001$).

Odnosnie hipotezy H3 wszystkie pozostałe cechy osobowości modelu „wielkiej piątki” korelują ujemnie z poziomem objawów uzależnienia od Internetu. Im większy poziom objawów uzależnienia tym niższa ugodowość ($r_s=-0,37$; $p<0,001$), sumienność ($r_s=-0,45$; $p<0,001$) oraz otwartość na doświadczenie ($r_s=-0,247$; $p<0,001$).

Dodatkowe analizy pokazują, że korelacja poszczególnych cech osobowości z objawami uzależnienia od Internetu występuje zarówno w grupie kobiet, jak i wśród mężczyzn ($p<0,001$). Mężczyźni cechują się jednak istotnie wyższym poziomem objawów uzależnienia w porównaniu od kobiet (Mann-Whitney test: $Z=-4,88$; $p<0,001$).

Biorąc pod uwagę normy testu PUI, aż 42,9% mężczyzn znalazło się w grupie o wysokim poziomie objawów uzależnienia, natomiast pośród kobiet liczba ta wyniosła 25,3%. Najwięcej kobiet (60%) znalazło się w grupie o niskim poziomie objawów uzależnienia,

natomiast mężczyzn o takiej charakterystyce jest tylko 30%. Różnice te są istotne statystycznie ($L\chi^2=22,89$; $p<0,001$).

Następnie weryfikacji poddano związek poziomu objawów uzależnienia od Internetu z: kierunkiem studiów, miejscem zamieszkania na studiach i miejscem pochodzenia.

Okazuje się, że rodzaj studiowanego kierunku wiąże się z poziomem objawów uzależnienia. Studenci kierunków medycznych cechują się najwyższym poziomem tych objawów ($H_{(2)}=9,45$; $p=0,009$).

Miejsce zamieszkania na studiach nie determinuje poziomu objawów uzależnienia od Internetu ($H_{(2)}=2,44$; $p=0,295$). Zatem osoby mieszkające podczas studiów na stacji, w akademiku lub w domu rodzinnym nie różnią się pod względem poziomu uzależnienia od Internetu.

Również miejsce pochodzenia nie różnicuje poziomu objawów uzależnienia od Internetu ($H_{(3)}=4,88$; $p=0,181$).

Natomiast biorąc pod uwagę normy testu PUI z 536 badanych studentów tylko 90 osób (16,8%) znalazło się w grupie o niskim poziomie objawów uzależnienia od Internetu, 278 osób (51,9%) przejawia przeciętny poziom objawów uzależnienia, a 168 studentów (31,3%) charakteryzuje się wysokim poziomem objawów uzależnienia. Wyniki analizy pokazują, że studentów przejawiających niski poziom objawów uzależnienia jest istotnie najmniej ($\chi^2=99,8$; $p<0,001$).

Tabela I. Poziom korelacji poszczególnych cech osobowości z objawami uzależnienia od Internetu

Table I. Level of correlation of individual personality traits with symptoms of Internet addiction

	R_s	P
Ekstrawersja	-0,298	<0,001
Neurotyczność	0,284	<0,001
Ugodowość	-0,37	<0,001
Sumienność	-0,45	<0,001
Otwartość na doświadczenie	-0,247	<0,001

Tabela II. Średni poziom objawów uzależnienia w grupie kobiet i w grupie mężczyzn

Table II. Mean level of addiction symptoms in groups of men and women

	Kobiety		Mężczyźni		P
	X	SD	X	SD	
uzależnienie	30,25	19,846	40,01	22,261	<0,001

Tabela III. Średni poziom objawów uzależnienia od Internetu w grupie studentów różnych kierunków

Table III. Mean level of addiction symptoms in groups of students of different study programs

	X	SD
Kierunki humanistyczne	32,82	21,08
Kierunki ścisłe	31,68	19,5
Kierunki medyczne	42,11	23,83

Dyskusja

Wyniki uzyskane w badaniu pozwoliły odpowiedzieć na pytanie: jaki jest związek cech osobowości z symptomami uzależnienia od Internetu? Potwierdziły się przesłanki o związku neurotyczności i ekstrawersji [18] z przejawami uzależnienia, natomiast ciekawym wynikiem wydaje się związek pozostałych cech osobowości modelu „wielkiej piątki” z objawami uzależnienia od Internetu. Można zatem powiedzieć, że uzyskane wyniki korespondują z badaniami zarówno polskimi, jak i zagranicznymi [17, 18]. Uzyskane wyniki świadczą o mniejszej towarzyskości, otwartości osób przejawiających objawy uzależnienia od Internetu. Wydaje się to logiczne, biorąc pod uwagę czynniki, jakie sprzyjają uzależnieniu od Internetu, a więc anonimowość, poczucie bezpieczeństwa, czy kontroli. Taki wynik wydaje się zgodny z badaniem Jakubika i Popławskiej [20], w którym wykazano między innymi, że osoby uzależnione są ostrożniejsze w kontaktach z innymi ludźmi oraz mniej skłonne do ryzyka, mniej aktywne i bardziej spokojne. Wnioski płynące z powyższego badania w pełni uzasadniają niższy poziom otwartości na doświadczenia w grupie osób przejawiających objawy uzależnienia. Osoby o takim stopniu korzystania z Internetu cechują się również niższym poziomem ugodowości. Być może jest to związane z niższym poziomem kompetencji społecznych, inteligencji emocjonalnej, czy samooceny, co wykazano w innych badaniach uzależnienia od Internetu [18, 19, 24]. Poziom przejawianych symptomów uzależnienia od Internetu koreluje pozytywnie z poziomem neurotyczności, a więc osoby przejawiające w wysokim stopniu uzależnienie od Internetu cechują się dużą wrażliwością na odczuwanie negatywnych emocji. Taki wniosek jest bliski dotychczasowym badaniom uzależnienia od Internetu [18, 25]. Osoby uzależnione od Internetu cechuje również niższy poziom sumienności. Taki wniosek wydaje się spójny ze skutkami uzależnienia, gdzie osoby nadmiernie korzystające z Internetu rezygnują z pozostałych sfer życiowych, na rzecz przebywania w świecie wirtualnym [13-15].

Dotychczasowe badania wskazują, że mechanizm uzależnienia od Internetu może być odmienny dla kobiet i mężczyzn [18]. Niniejsze badanie pokazuje, że cechy osobowości takie jak ekstrawersja, ugodowość, sumiennosc, otwartosc na doświadczenie i neurotyczność korelują w podobny sposób z objawami uzależnienia od Internetu w grupie kobiet, jak i w grupie mężczyzn. Wyniki badania prowadzą jednak do wniosku, że studiujący mężczyźni cechują się większym nasileniem objawów uzależnienia od sieci, w porównaniu do studiujących kobiet.

Analiza związku przejawów uzależnienia od Internetu z miejscem pochodzenia, czy zamieszkania na

studiach, wykazała brak takiej zależności. Natomiast weryfikacja relacji poziomu objawów uzależnienia z rodzajem studiowanego kierunku wykazała, że studenci kierunków medycznych cechują się najwyższym poziomem objawów uzależnienia od Internetu, w porównaniu do studentów kierunków humanistycznych i ścisłych. Poniekąd taki wniosek łączy się z badaniem Szmajdzińskiego z 2005 roku [18]. Autor stwierdził, że osoby z wykształceniem średnim cechowały się najwyższym stopniem uzależnienia, co sugeruje związek wykształcenia z uzależnieniem od Internetu. Najwyższy poziom objawów uzależnienia wśród studentów kierunków medycznych koresponduje również z badaniem studentek pielęgniarstwa, gdzie 10% badanej grupy wykazało objawy uzależnienia [11]. Wydawać by się mogło, że to osoby studiujące na kierunkach informatycznych/ścisłych, będą cechować się wyższym poziomem uzależnienia, jednak nie zanotowano takiej zależności.

Podsumowując należy stwierdzić, że kolejne badania sygnalizują coraz wyższy odsetek osób przejawiających objawy uzależnienia od Internetu. Wyniki badań polskich z ostatnich lat pokazują, że liczba osób przejawiających objawy uzależnienia może wynosić od około 20% do nawet 40% [6, 26]. W autorskim badaniu 31% studentów znalazło się w grupie przejawiającej symptomy uzależnienia, a kolejne 51% plasuje się w grupie przeciętnej i zagrożonej uzależnieniem. Tylko niecałe 20% wykazało niski poziom korzystania z Internetu. Badania te pokazują, że zjawisko to może stać się w przyszłości dużym problemem społecznym, który niesie za sobą poważne konsekwencje zarówno fizyczne, jak i psychologiczne. Ważnym celem wydaje się zatem określenie wszelkich czynników mających wpływ na powstawanie uzależnienia, w tym określenie uwarunkowań osobowościowych sprzyjających powstawaniu zaburzenia. By móc dobrze zrozumieć to zjawisko i ułożyć programy profilaktyczne należy zbadać również młodsze grupy, wśród których obserwuje się coraz szybszy wzrost liczby uzależnionych osób. Warto także zastanowić się nad związkiem cech osobowości z poszukiwaniem konkretnych treści w Internecie, bo to konkretne czynności mogą korelować z pojawianiem się uzależnienia, na co wskazują zarówno teorie [16] jak i badania [2, 13].

Wnioski

1. Wysoki poziom objawów uzależnienia od Internetu wiąże się z cechami osobowości modelu „wielkiej piątki” Costy i McCrae, zależność ta jest istotna dla obu płci.
2. Zgodnie z normami testu Problematycznego Użytkowania Internetu, 31% przebadanych studentów przejawia wysoki stopień objawów uzależnienia internetowego. Studiujący mężczyźni cechują się

- wyższym poziomem objawów uzależnienia od Internetu w porównaniu do studentek.
3. Warto zweryfikować związek cech osobowości z konkretnymi zachowaniami w Internecie (gry, czaty internetowe, itd.), a także przebadać młodsze grupy wiekowe, wśród których rośnie poziom objawów uzależnienia od Internetu.
 4. Powyższa wiedza powinna wpłynąć na wprowadzanie działań profilaktycznych mających na celu zmniejszenie zjawiska uzależnienia od Internetu.

Piśmiennictwo / References

1. Song I, LaRose R, Eastin MS i wsp. Gratyfikacje w Internecie a uzależnienia: korzystanie i nadużywanie nowych mediów. [w:] Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia. Paluchowski WJ (red). PWN, Warszawa 2009: 351-373.
2. Lis R. Problem nadmiernego zaangażowania studentów w aktywności internetowej. Postęp Nauk Tech 2010, 4: 12-22.
3. Young K. Uzależnienie od Internetu w ubiegłej dekadzie: spojrzenie wstecz z perspektywy osobistej. Postęp Psych Neurol 2010, 19(4): 253-254.
4. Piekarski LA, Krajewska-Kułak E, Kowalczyk K. Ocena zagrożenia wybranymi uzależnieniami w populacji młodzieży gimnazjalnej. Probl Hig Epidemiol 2012, 93(3): 499-509.
5. Pawłowska B, Potembska E. Objawy zagrożenia i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. Curr Probl Psychiatri 2011, 12(4): 439-442.
6. Janocha A, Klimatskaya L. Internet Addiction Disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland). Hygeia Public Health 2011, 46(4): 448-451.
7. Zboralski K, Orzechowska A, Talarowska M i wsp. The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. Postęp Hig Med Dosw 2009, 63: 8-12.
8. Yen CF, Yen JY, Ko Ch. Uzależnienie od Internetu: badania prowadzone obecnie w Azji. Postęp Psych Neurol 2010, 19(4): 261-262.
9. Zimbardo PG. Psychologia i życie. PWN, Warszawa 1999.
10. Ullman P. Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży. Fides et Ratio 2011, 4(8): 74-86.
11. Krajewska-Kułak E, Kułak W, Van Damme-Ostapowicz K i wsp. Uzależnienie od Internetu wśród studentów kierunku pielęgniarstwo. Probl Hig Epidemiol 2010, 91(1): 41-47.
12. Danowski B, Krupińska A. Dziecko w sieci. Helion, Gliwice 2007.
13. Jakubik A. Zespół uzależnienia od Internetu. Studia Psychologica UKSW 2002, 3: 133-142.
14. Kowalski R. Uzależnienia od Internetu – prawda, poszlaka czy fikcja? Wychowanie Na Co Dzień 2005, 9: 4-8.
15. Wolińska JM. Komputer (gry, Internet) – konieczność, pasja, zagrożenie, uzależnienie. [w:] Wybrane zagadnienia psychologii współczesnej. Kwiatkowska GE (red). UMCS, Lublin 2004: 185-196.
16. Kaliszewska K. Zjawisko nadmiernego używania Internetu w poznawczo-behawioralnym modelu Davisa. Forum Ośw 2005, 2(33): 139-150.
17. Young K, Rodgers R. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. Cyber Psychol Behav 1998, 1(1): 25-28.
18. Augustynek A. Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia. Difin, Poznań 2010.
19. Armstrong L, Phillips JG, Saling LL. Potential determinants of heavier internet usage. Int J Hum-Comput Stud 2000, 53(4): 537-550.
20. Jakubik A, Popławska J. Zespół uzależnienia od Internetu. Studia Psychologica UKSW 2002, 4: 123-131.
21. Strelau J. Osobowość jako zespół cech. [w:] Psychologia. Podręcznik akademicki tom II. Strelau J (red). GWP, Gdańsk 2004: 525-560.
22. Zawadzki B, Strelau J, Szczepaniak P i wsp. Inwentarz osobowości NEO-FFI. PTP, Warszawa 1998.
23. Poprawa R. Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K.Young. Prz Psychol 2011, 54(2): 193-216.
24. Henne K. Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. Psychol Jakości Życia 2003, 2(1): 111-130.
25. Mudyń K. O inteligencji emocjonalnej i emocjonalności użytkowników cyberprzestrzeni. http://www.ktime.up.krakow.pl/symp2013/referaty_2013_10/mudyn.pdf (dostęp 17.06.2014).
26. Pawłowska B, Potembska E, Dworzański W. Zaburzone postawy wobec odżywiania a uzależnienie od Internetu u młodzieży gimnazjalnej. Bad Schizofr 2009, 10: 286-292.