

Cechy osobowości a problematyczne korzystanie z internetu przez młodzież

Personality traits and problematic Internet use by young people

DOI 10.25951/14361

Wprowadzenie

Żyjemy w czasach dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, w której postęp technologiczny, a zwłaszcza rozwój technologii cyfrowych, w znaczący sposób wpływa na wszystkie sfery ludzkiego życia. Jeszcze przed 1991 r. trudno było sobie wyobrazić, że internet stanie się nieodłącznym elementem codzienności, umożliwiającym realizację niemal wszystkich potrzeb od komunikacji, przez naukę, po zakupy i rozrywkę. Z jednej strony stanowi on ogromne udogodnienie i źródło wiedzy, z drugiej jednak, jak każdy postęp, niesie za sobą także pewne zagrożenia. Współczesne badania (Rozgonjuk, Davis, Montag 2021) coraz częściej wskazują, że nadmierne korzystanie z dobrodziejstw świata cyfrowego (Chemnad i in. 2023) może prowadzić do zjawiska problematycznego używania internetu (PUI), które stało się przedmiotem ożywionej dyskusji wśród psychologów, pedagogów, socjologów, psychiatrów oraz specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym.

Ujęcie osobowości w wybranych teoriach cech

Osobowość to pojęcie, które przede wszystkim kojarzone jest z indywidualnością jednostki i jej wyjątkowością. Termin „osobowość” został wprowadzony w XX w. przez francuskich psychiatrów Pierre’a Janeta i Jea-Martina Charcota, co zapoczątkowało dalsze próby konstruowania modelu teoretycznego. Wieloznaczność definicji, z jaką możemy się spotkać w literaturze przedmiotu, wynika z rozmaitego sposobu jej interpretacji. Jest ona jednym z kluczowych i jednocześnie kontrowersyj-

nych pojęć w psychologii. Ze względu na jej złożony charakter i trudność jednoznacznego zdefiniowania „nie może być stosowana w sposób uniwersalny” (Hall, Lindzey, Campbell 2006). Niezależnie od przyjętego podejścia, możemy być pewni, że niepowtarzalny i indywidualny zestaw cech, który nazywamy osobowością, posiada każdy z nas.

Wymiary osobowości na tle teorii PEN Eysencka / PMO P.T. Costy i R.R. McCrae

Hans J. Eysenck, tworząc teorię cech osobowości, zakładał, że typy osobowości mają biologiczne podłoże i wysoki stopień dziedziczności. Opierając się m.in. na koncepcjach Junga, badaniach Pawłowa oraz analizie czynnikowej, opracował hierarchiczny model osobowości, w którym cecha jest względnie stałą dyspozycją, a osobowość „trwałą organizacją charakteru, temperamentu, intelektu i właściwości fizycznych, determinujących sposoby przystosowania się do otoczenia” (Eysenck 1970). H.J. Eysenck wyróżnił trzy podstawowe wymiary osobowości: psychotyczność, ekstrawersję i neurotyzm (PEN). Każdy z nich ma charakter dwubiegunowy: ekstrawersja–introwersja, neurotyzm–stabilność emocjonalna, psychotyczność–normalność (Oleś 2003). Neurotyzm wiąże się z reaktywnością układu nerwowego i silną emocjonalnością. Osoby wysoko neurotyczne są wrażliwe, podatne na stres, skłonne do lęku, gniewu i poczucia winy, a emocje przeżywają intensywnie i długo (Oleś 2003). Ekstrawersja opiera się na różnicach w aktywacji kory mózgowej. Ekstrawertycy mają niski próg pobudzenia i poszukują stymulacji, są towarzyscy i optymistyczni; introwertycy natomiast preferują spokój, samotność i refleksję (Oleś 2003). Psychotyczność opisuje osoby chłodne emocjonalnie, impulsywne, egocentryczne i skłonne do zachowań ryzykownych. Wysokie wyniki w tej skali nie oznaczają zaburzeń, lecz mogą odzwierciedlać oryginalność i twórczość (Oleś 2003).

Paul T. Costa i Robert R. McCrae opracowali pięcioczynnikowy model osobowości (PMO), znany jako Wielka Piątka, który stał się jednym z najbardziej wpływowych i empirycznie potwierdzonych ujęć cech (Ostendorf, Angleitner 1992; Cervone, Pervin 2011). Model obejmuje pięć głównych wymiarów: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość i sumienność. W modelu PMO neurotyczność odzwierciedla podatność na negatywne emocje (strach, lęk, gniew, poczucie winy); wysokie wyniki wiążą się z mniejszą stabilnością emocjonalną (Zawadzki i in. 2010). Otwartość na doświadczenia oznacza ciekawość poznawczą, tolerancję wobec nowości i potrzebę eksplora-

cji; niskie wyniki wskazują na konserwatyzm i preferencję rutyny. Ugodowość natomiast dotyczy nastawienia wobec innych. Osoby ugodowe są empatyczne i współpracujące, natomiast nisko ugodowe egocentryczne i rywalizujące. Sumienność opisuje poziom samodyscypliny, organizacji i wytrwałości; wysoki wynik wiąże się z rzetelnością i ambicją, ale w nadmiarze może prowadzić do perfekcjonizmu i pracoholizmu (Zawadzki i in. 2010). Teoria Wielkiej Piątki stanowi dziś uniwersalny model struktury osobowości, szeroko stosowany zarówno w badaniach naukowych, jak i praktyce psychologicznej, ponieważ – jak zauważa Lawrence A. Pervin (2005) – „pięć podstawowych czynników pozwala w sposób precyzyjny i porównywalny opisywać indywidualne różnice między ludźmi”.

Rozwój osobowości młodzieży

Jednym z podstawowych zadań tego okresu jest uformowanie własnej tożsamości, takiej, która będzie sprzyjać dalszemu rozwojowi (radzeniu sobie z problemami, czerpaniu satysfakcji z pełnionych ról). Jednym z ważniejszych elementów poczucia tożsamości jest poczucie autonomii i świadomości tego, co jednostka potrafi, na co ma wpływ i co od niej zależy. Należy podkreślić, że kształtowanie tożsamości to proces trwający całe życie. Polega na uformowaniu się silnego i spójnego systemu wartości, jak również na poprawnym przystosowaniu się. Bardzo ważnym elementem w okresie dorastania jest wsparcie rodziny, rodziców i nauczycieli. Brak takiego wsparcia może skutkować poczuciem samotności i okazać się bardzo trudnym zadaniem dla adolescenta. Dlatego stabilność otoczenia, jasność autorytetów pozwala młodemu człowiekowi na rozpoznawanie możliwości i granic własnej autonomii, co umożliwia zakończenie procesu kształtowania tożsamości powodzeniem (Wojnarowska, Adamowicz-Klepalska 2003; Herbert 2004). Zgodnie z teorią rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona (1968) czas nastoletni charakteryzuje się rozpraszaniem ról, co autor określił mianem kryzysu tożsamości, wskazując, że jest to zjawisko normalne i neutralne. Z jednej strony proces ten porządkuje doświadczenia z wcześniejszych kryzysów w dzieciństwie, a z drugiej jego pomyślne rozwiązanie umożliwia harmonijny rozwój w dorosłym życiu oraz sprzyja efektywnemu radzeniu sobie z przyszłymi kryzysami. Pomyślne rozwiązanie kryzysu tożsamości prowadzi do osiągnięcia dojrzałej tożsamości na zakończenie okresu dorastania lub coraz częściej po przejściu we wcześniejszy etap dorosłości (po osiągnięciu 20. roku życia). Negatywne zakończenie

tego kryzysu wiąże się z zatrzymaniem rozwoju na jednym z typów „tymczasowych” tożsamości, które są typowe głównie dla wieku dojrzewania. Ma to kluczowe znaczenie dla kształtowania samoświadomości, samopoznania oraz samodzielnego definiowania swojej tożsamości przez młodzież (Czerwińska-Jasiewicz 2007). Okres adolescencji stanowi czas intensywnego rozwoju osobowości, w którym zachodzą liczne zmiany jakościowe pod wpływem różnorodnych czynników, zarówno biologicznych, poznawczych, jak i społecznych. Wśród nich wymienić można dynamiczny rozwój fizyczny i związane z nim zmiany w wyglądzie, pojawienie się myślenia formalnego i abstrakcyjnego, wzrost samoświadomości, potrzebę samopoznania i samookreślenia, rozwój społeczny oraz dążenie do uzyskania statusu dorosłego (Czerwińska-Jasiewicz 2007). Jak podkreśla Maria Czerwińska-Jasiewicz (2007), kształtowanie się osobowości w tym okresie jest efektem trzech powiązanych procesów: rozwoju samowiedzy, pojęcia Ja oraz tożsamości. Kluczowe spośród nich jest tworzenie systemu samowiedzy, ponieważ trudno mówić o kształtowaniu tożsamości bez znajomości samego siebie. Intensywny rozwój samowiedzy wynika z silnej potrzeby samopoznania i zdolności do myślenia abstrakcyjnego, a jej podstawą stają się stopniowo własne sądy o sobie. Sądy te kształtują się poprzez porównywanie siebie z innymi (Jarymowicz 1985) oraz ocenę własnych działań, co umożliwia formułowanie samoocen i standardów osobistych (Łukaszewski 1978, Kozielecki 1986). Samowiedza w adolescencji pełni funkcję poznawczą (poznanie siebie i swoich cech), instrumentalną (planowanie działań, kontaktów i celów), motywacyjną (rozwój osobowości) oraz generatywną (tworzenie nowych sądów o sobie na podstawie aktualnych doświadczeń). Cały proces rozwoju człowieka cechuje duża dynamika, a rozwój Ja obejmuje istotne zmiany jakościowe, które wynikają z rozwoju myślenia formalnego i pozwalają młodzieży coraz precyzyjniej postrzegać różne aspekty własnej osobowości (Kozielecki 1986). Tożsamość to „świadomość własnej spójności w czasie i przestrzeni, w różnych okresach życia, sytuacjach społecznych i pełnionych rolach oraz świadomość własnej odrębności, indywidualności i niepowtarzalności” (Jarymowicz, Szustrowa 1980). Warto w tym miejscu przytoczyć najbardziej znaną i uznawaną powszechnie kontynuację teorii Erika Eriksona, którym jest model Jamesa Marcii (1966, 1980). Według J. Marcii tożsamość człowieka to struktura Ja – czyli wewnętrzna dynamiczna organizacja potrzeb, dążeń, możliwości oraz indywidualnej historii człowieka (Marcia 1980; Olszekowicz, Senejko 2013). Wyróżnił on cztery statusy tożsamości w adolescencji: 1) tożsamość dyfuzyjna, rozproszona; 2) tożsamość odroczone, moratoryjna; 3) tożsamość lustrzana, przejęta;

4) tożsamość dojrzała, osiągnięta. Zatem kształtowanie się tożsamości jest procesem, na który mają istotny wpływ zarówno czynniki zewnętrzne (społeczne), jak i wewnętrzne (indywidualne właściwości jednostki).

Proces kształtowania się tożsamości stanowi istotny czynnik w interakcji młodzież – internet. Mariola Bardziejewska (2005) podaje dwie fazy kształtowania się tożsamości: eksploracja (poszukiwanie, eksperymentowanie, testowanie siebie) i zobowiązanie (dokonywanie wyboru i przyjmowanie odpowiedzialności), a charakterystyczna dla adolescencji tożsamość moratoryjna, przejawiająca się poszukiwaniem nowości, ideału, niepowtarzalności, co zdaniem młodych ludzi osiągalne jest jedynie w sieci, może być uznawana jako czynnik sprzyjający PUI (Sitarczyk 2016).

Status „bycia pomiędzy” dzieciństwem a dorosłością nierzadko jest przyczyną antagonistycznych odczuć, potrzeb, pragnień adolescentów. Lucyna Bakiera tłumaczy, że

sprzeczność ta rodzi szereg trudności związanych z przejściem z fazy zależności od dorosłych do dorosłości, w której pożądana jest niezależność. Dorastający przestaje być dzieckiem, ale nie jest jeszcze dorosłym. Jego potrzeby stają się coraz bardziej podobne do potrzeb osób dorosłych, natomiast możliwości ich zaspokajania są ograniczone. Od młodzieży oczekuje się zachowań już niedziecięcych, ale jednocześnie hamuje się próby podejmowania przez nastolatków działań w pełni samodzielnych, do których prawo mają jedynie dorośli (Bakiera 2009).

Internet – źródło wiedzy, rozrywki czy zagrożenie?

W ostatnich latach korzystanie z internetu stało się elementem codziennego funkcjonowania niemal każdego człowieka. Wraz z jego pojawieniem się ludzie uzyskali niemal nieograniczony dostęp do informacji. Internet stwarza wiele możliwości rozwoju człowieka zarówno w sferze poznawczej, społecznej, jak i emocjonalnej. Stanowi bogate źródło wiedzy, daje możliwości komunikacji dwustronnej i wielostronnej, uczestnictwa w kulturze, edukacji, rozrywki, pozwala miło spędzać czas wolny, rozwija zainteresowania. Zdaniem Patricii Wallace „Internet to nie jedno, lecz kilka środowisk. Choć wiele z nich zachodzi na siebie, a inne są bardzo zróżnicowane wewnętrznie, są między nimi pewne fundamentalne różnice, które zdają się mieć wpływ na nasze zachowanie” (Wallace 2001). Anna Andrzejewska (2009) zwraca uwagę na to, co sprawia, że internet jest atrakcyjnym miejscem dla młodych ludzi i nazywa cy-

berprzestrzeń „egalitarnym medium, gdzie każdy może do niego wejść i każdy jest traktowany jednakowo, niezależnie od wyglądu zewnętrznego, płci, koloru skóry, wieku, stopnia sprawności fizycznej, statusu społecznego, wysokości dochodów czy wyznania”. Anonimowość, złudna wolność, brak stygmatyzacji i kontaktu bezpośredniego, nieograniczony czas i przestrzeń wpływają na atrakcyjność „życia w sieci” (Rzymelka-Frąckiewicz 2006; Sitarczyk 2006; Kaliszewska 2007; Poprawa 2007; Andrzejewska 2009; Siudem 2013). Korzystanie z nowych technologii komunikacyjnych jest uznawane za zjawisko, od którego można się uzależnić, oraz doświadczyć wielu negatywnych skutków w sferze rozwoju psychicznego, fizycznego i emocjonalnego. Jak wynika z badań, używanie internetu stanowi coraz większy problem psychospołeczny. Zjawisko to jest w kręgu zainteresowania badaczy różnych dziedzin, między innymi psychiatrów, psychologów, socjologów czy terapeutów uzależnień, którzy wyjaśniając i analizując je, przyjmują różnorodne podstawy teoretyczne i empiryczne (Poprawa 2012, Kaliszewska 2007). Jednym z czynników ryzyka, które sprzyjają PUI, co w konsekwencji może prowadzić do uzależnienia, jest łatwy dostęp do internetu niemal na wszystkich urządzeniach przenośnych. Rozwój nowych mediów spowodowany szybkim postępem technologicznym umożliwia między innymi zaspokajanie wielu potrzeb młodzieży i młodych dorosłych. Są to głównie potrzeby „tożsamości, informacji o świecie zewnętrznym, wzorów zachowań, kompensacji, rozrywki, akceptacji i interakcji społecznej” (Sowińska 2010).

Poprzez pojęcie problematycznego używania internetu (PUI) określa się problemy związane z nałogowym zaangażowaniem w korzystanie z internetu. Ryszard Poprawa (2012) twierdzi, że jest to termin jak najbardziej neutralny, nie przesądza on o charakterze problemu ani jego trwałości, nie jest powiązany również z żadną nozologią psychiatryczną. Podkreśla on wyraźnie problematyczny charakter zaangażowania w używanie internetu, którego następstwem są szeroko rozumiane problemy, trudności w funkcjonowaniu jednostki, zarówno behawioralne, przystosowawcze czy emocjonalne, jak i zdrowotne. PUI to „nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji internetu (głównie związanych z interaktywnością), mające wyraźne cechy zachowania nałogowego” (Poprawa 2012). Uzależnienie od internetu, zwane inaczej internetoholizmem lub siecioholizmem, to stosunkowo nowe zjawisko, które rozwija się w sposób bardzo dynamiczny. Opisywane jest jako „dysfunkcyjny wzorec elementów poznawczych i zachowań związanych z używaniem internetu, którego rezultatem jest utrata kontroli nad zachowaniem (czasem i sposobem korzystania z internetu)

oraz znaczące pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym istotnym obszarze funkcjonowania podmiotu” (Kaliszewska 2007).

Wszyscy korzystamy z internetu, nie każdy z nas się uzależnia. Zatem jak to jest, że jedni tracą kontrolę, a inni potrafią nad tym zapanować?

Anna Andrzejewska (2009) w swoich badaniach wyznaczyła kilka czynników, które mogą mówić o tendencjach dodatnich PUI. Między innymi wymieniła: niską samoocenę, niedojrzałość emocjonalną, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem czy cierpieniem oraz brak umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (Andrzejewska 2009, s. 217–240). Dodatkowe czynniki wykazali Paweł Majchrzak i Nina Ogińska-Bulik (2010), poszerzyli oni listę o dodatkowe cechy, wliczając: osoby o wysokim poziomie neurotyzmu, niskim poziomie ugodowości, wysokim lęku, impulsywne i poszukujące wrażeń, psychotyczne z tendencjami do zachowań agresywnych (Majchrzak, Ogińska-Bulik 2010). Dodatkowo Wioletta Tuszyńska-Bogucka, analizując badania dotyczące IAD, stworzyła portret psychologiczny osoby uzależnionej. Według niej składają się na niego trzy cechy dominujące: niska emocjonalność – czyli treść i forma prezentowanych uczuć; niepokój – bierność, wycofanie się z relacji społecznych, agresywność i impulsywność; podmiotowe traktowanie ludzi – tendencja do reagowania złością i agresją do innych oraz izolacja od kontaktów interpersonalnych (Tuszyńska-Bogucka 2012). Jak wspomniałam wyżej, grupa adolescentów i młodych dorosłych jest w grupie ryzyka PUI. Dzieje się tak dlatego, że okres dorastania to czas między innymi specyfiki rozwoju intelektualnego, a przede wszystkim plastyczność intelektualna młodych ludzi, której źródłem i wyrazem może być nieograniczona oferta medialna (Obuchowska 2005).

Założenia metodologiczne badań własnych

Celem badania była analiza nasilenia problematycznego korzystania z internetu wśród młodzieży szkół średnich ze szczególnym uwzględnieniem cech osobowości. Głównym problemem badawczym było określenie zależności między cechami osobowości a tendencją do problematycznego korzystania z internetu. W ramach tego celu sformułowano problem badawczy: zależności między cechami osobowości a problematycznym używaniem internetu. Być może uzyskane wyniki pozwolą określić skalę ryzyka uzależnienia od nowych technologii (internetu, gier, smartfonów) oraz wskazać potrzebę wdrażania działań profilaktycznych zapobiegających rozwojowi problemu.

W celu zbadania wyżej wspomnianych zależności przyjęto hipotezę H1, która zakłada, że istnieje zależność między cechami osobowości a skłonnością do problematycznego korzystania z internetu. W badaniu uwzględniono 3 kategorie zmiennych. Zmienną niezależną (ZN) stanowiły wybrane cechy osobowości, mierzone za pomocą Kwestionariusza Osobowości Eysencka EPQ-R oraz Ten Item Personality Inventory (TIPI-PL). Zmienną zależną (ZZ) było problematyczne używanie internetu, którego poziom określono na podstawie wyników Kwestionariusza Problematycznego Używania Internetu (TPUI-22) autorstwa R. Poprawy oraz danych z ankiety własnej. Dodatkowo wprowadzono zmienne kategoryjne (ZK) obejmujące dane demograficzne i kontekstowe, takie jak: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, typ szkoły, stan zdrowia, korzystanie z pomocy psychologiczno-terapeutycznej oraz występowanie problemów rodzinnych.

Narzędzia badawcze

Do przeprowadzenia badania użyte zostały narzędzia:

- TIPI-PL – autorzy: S.D. Gosling, P.J. Rentfrow, W.B. Jr. Swann; polska adaptacja: A. Sorkowska, A. Słowiński, A. Zbieg, P. Sorkowski.
- Kwestionariusz osobowości Eysencka EPQ-R – autorzy: S.B.G. Eysenck, H.J. Eysenck, P. Barrett; polska adaptacja: P. Brzozowski, R.Ł. Drwal.
- TPUI 22 – Test Problematycznego Używania Internetu Ryszarda Poprawy.

Charakterystyka grupy badawczej

W badaniu wzięło udział 105 osób, jednak z powodu braków danych w wypełnianych kwestionariuszach z analiz wyłączono 1 osobę. Grupę badawczą stanowią 104 osoby, w tym 67 kobiet i 37 mężczyzn. Wszyscy uczestnicy badania to osoby młode z liceum ogólnokształcącego. Średnia wieku osób badanych to 17,43 (minimum 16 lat, maksimum 18 lat). Miejsce pochodzenia osób badanych – 59 osób mieszka na wsi (56,7%), 43 osoby mieszkają w mieście liczącym 50–100 tys. mieszkańców (41,3%), 2 osoby mieszkają w mieście liczącym 100–500 tys. mieszkańców (1,9%). Większość osób badanych deklaruje dość dobry ogólny stan zdrowia (65 osób, 55,6%). Bardzo dobrym ogólnym stanem zdrowia cieszy się 37 osób (31,6%). Niezbyt dobry ogólny stan zdrowia deklaruje 7 osób (6%), a 8 osób wymaga systematycznego leczenia (6,8%).

Analiza korelacji

W celu weryfikacji hipotezy H1, zakładającej istnienie zależności między cechami osobowości a tendencją do problematycznego używania internetu, przeprowadzono analizę korelacji rho Spearmana. W badaniu uwzględniono wyniki Testu Problematycznego Używania Internetu (TPUI-22) oraz cechy osobowości mierzone dwoma narzędziami: Ten Item Personality Inventory (TIPI-PL) obejmującym otwartość, neurotyczność, sumienność, ugodowość i ekstrawersję, oraz Kwestionariuszem Osobowości Eysencka EPQ-R, mierzącym psychotyzm, ekstrawersję i neurotyzm. Analiza wyników częściowo potwierdziła hipotezę H1, ujawniając kilka istotnych statystycznie zależności. Zaobserwowano negatywną, słabą korelację między ekstrawersją (TIPI-PL) a wynikiem w teście TPUI ($r_s = -0,203$; $p < 0,05$), co oznacza, że osoby bardziej towarzyskie i aktywne społecznie rzadziej przejawiają tendencję do problematycznego korzystania z internetu. Podobny kierunek zależności wystąpił w przypadku ugodowości, dla której stwierdzono negatywną, słabą korelację z wynikiem TPUI ($r_s = -0,211$; $p < 0,05$). Osoby bardziej ugodowe, skłonne do współpracy i empatii, wykazywały mniejsze nasilenie problematycznych wzorców korzystania z internetu. Wyraźniejszy związek ujawniono między sumiennością a tendencją do nadmiernego używania internetu. Korelacja miała umiarkowaną siłę i charakter negatywny ($r_s = -0,389$; $p < 0,01$), co wskazuje, że osoby bardziej zorganizowane, odpowiedzialne i zdyscyplinowane rzadziej angażują się w zachowania problematyczne online. Odwrotną zależność uzyskano dla neurotyzmu mierzonego kwestionariuszem EPQ-R. Wystąpiła pozytywna, umiarkowana korelacja z wynikami TPUI ($r_s = 0,439$; $p < 0,01$). Oznacza to, że osoby o wyższym poziomie neurotyzmu, skłonne do napięcia emocjonalnego i niestabilności, częściej wykazują skłonność do problematycznego korzystania z internetu. Podsumowując, wyniki analiz wskazują, że niższa sumienność, ugodowość i ekstrawersja oraz wyższy neurotyzm sprzyjają występowaniu problematycznych form korzystania z internetu, co częściowo potwierdza założenia hipotezy H1.

Interpretacja i dyskusja wyników

Celem badań była weryfikacja założeń hipotezy, łączących cechy osobowości oraz tendencje do problematycznego używania internetu (PUI) wśród młodzieży. Łącznie wyniki potwierdzają założenie główne: istnieją systematyczne powiązania między wymiarami osobowości oraz nasileniem PUI. Uzyskany

wzorzec korelacji jest spójny teoretycznie. Zgodnie z hipotezą H1, neurotyzm (EPQ-R) korelował pozytywnie i umiarkowanie z TPUI ($r_s = 0,439$), natomiast ugodowość negatywnie i słabo ($r_s = -0,211$). Oznacza to, że młodzież o wyższej chwiejności emocjonalnej oraz niższej prospołeczności częściej przejawia wzorce problematycznego korzystania z internetu. Wynik ten jest zbieżny z danymi wskazującymi, że wysoki neurotyzm, niskie wyniki w ugodowości, lękowość, impulsywność i poszukiwanie wrażeń stanowią profil podwyższonego ryzyka PUI (Majchrzak, Ogińska-Bulik 2010). Z perspektywy funkcjonalnej internet może pełnić funkcję strategii regulacji napięcia i ucieczki od trudnych stanów afektywnych u osób wysoko neurotycznych.

Taka konfiguracja jest spójna z portretem osoby problemowo używającej internetu: niepokój, wycofanie społeczne, agresywność/impulsywność oraz trudności w regulacji afektu (Tuszyńska-Bogucka 2012), co również znajduje swoje odzwierciedlenie w potwierdzonej hipotezie H1: PUI rośnie wraz z neurotyzmem i maleje wraz z ugodowością (w badanym zbiorze; dodatkowe cechy można rozszerzyć w kolejnych badaniach).

Praktycznie implikuje to potrzebę interwencji ukierunkowanych na:

- wzmacnianie samokontroli i organizacji (komponent „sumienności”),
- rozwijanie kompetencji prospołecznych (komponent „ugodowości”),
- higienę cyfrową i planowanie zachowań online (granice czasowe, alternatywy offline).

Ograniczenia badań

Wyszczególniając ograniczenia niniejszych badań, należy wskazać na różnice respondentów względem płci. Przewyższająca liczba biorących udział w badaniu to kobiety (67), co może stanowić o zbyt silnym zróżnicowaniu i z konieczności orientacyjnego potraktowania wyników. Rozbudowanie ankiety o dodatkowe pytania dotyczące aktywności w sieci, jej rodzaju i czasu spędzanego online wniesie do badań wiele cennych informacji. Można również wzbogacić badania o dodatkowe narzędzie diagnostyczne badające tendencje, predyspozycje do zachowań agresywnych.

Wnioski

Cechy osobowości są istotnie powiązane z tendencją do problematycznego korzystania z internetu. Osoby o wyższym poziomie neurotyczności oraz niższej sumienności, ugodowości i ekstrawersji są bardziej narażone na utratę kontroli

nad korzystaniem z sieci. Neurotyczność stanowi kluczowy predyktor zachowań problematycznych online. Wiąże się z poszukiwaniem emocjonalnego ukojenia w przestrzeni wirtualnej, co może prowadzić do eskapizmu i nadmiernego zaangażowania w aktywność cyfrową. Sumienność i ugodowość pełnią funkcję ochronną. Wysoki poziom tych cech sprzyja samokontroli, zdolności do wyznaczania granic i utrzymywania równowagi między światem online i offline. Osobowość może być uwzględniana w profilaktyce i terapii problematycznego używania internetu. Wiedza o indywidualnych predyspozycjach pozwala dostosować interwencje psychologiczne, szczególnie w pracy z młodzieżą o podwyższonej impulsywności i niestabilności emocjonalnej.

Podsumowanie

Wyniki badań potwierdzają, że osobowość stanowi istotny czynnik różnicujący zachowania wobec internetu. W dobie cyfrowej intensyfikacji życia społecznego i edukacyjnego zrozumienie mechanizmów osobowościowych leżących u podstaw problematycznego korzystania z sieci jest szczególnie istotne. Z perspektywy praktycznej oznacza to potrzebę projektowania programów profilaktycznych i edukacyjnych, które uwzględniają indywidualne różnice psychologiczne, takie jak styl emocjonalny, poziom samokontroli czy orientacja społeczna.

Dalsze badania powinny być skoncentrowane na identyfikacji mediatorów i moderatorów tej zależności, takich jak strategie radzenia sobie ze stresem, potrzeby psychologiczne czy uzależnienia behawioralne współwystępujące. Takie podejście pozwoli lepiej zrozumieć złożony charakter relacji między osobowością a funkcjonowaniem człowieka w świecie cyfrowym.

BIBLIOGRAFIA

- Andrzejewska A. (2009), *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży od mediów cyfrowych*, w: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberświat – możliwości i zagrożenia*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Bardziejewska M. (2005), *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków?*, w: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk: GWP, s. 347–370.
- Cervone D., Pervin L.A. (2011), *Osobowość: teoria i badania*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 313–362.
- Chemnad K., Aziz M., Belhaouari S.B., Ali R. (2023), *The interplay between social media use and problematic internet usage: Four behavioural patterns*, „Heliyon”, 9 (4), Article e15745, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15745>.

- Costa P.T. Jr., McCrae R.R. (1992), *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEOFFI) professional manual*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Czerwińska-Jasiewicz M. (2007), *Samowiedza młodzieży w kontekście rozwoju myślenia w okresie dorastania*, w: M. Czerwińska-Jasiewicz, E. Dryll, *Rozważania o rozwoju i wychowaniu* (red.), Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, s. 31–40.
- Erikson E.H. (1968), *Identity, youth and crisis*, New York: W.W. Norton Company, s. 154–159.
- Eysenck H.J. (1970), *The structure of human personality*, London: Methuen.
- Eysenck H.J. (1990), *Biological dimensions of personality*, w: L.A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research*, New York: Guilford Press.
- Gosling S.D., Rentfrow P.J., Swann W.B. Jr. (2003), *A very brief measure of the Big-Five Personality domains*, „Journal of Research in Personality”, 37, s. 504–528.
- Hall S., Lindzey G., Campbell J.B. (2006), *Teorie osobowości*, Warszawa: PWN, s. 346–360.
- Herbert M. (2004), *Wiek dojrzewania – rozstanie z dzieciństwem*, w: M. Herbert, *Rozwój społeczny ucznia*, Gdańsk: GWP, s. 9–21.
- Jarymowicz M. (1985), *Spostrzeganie samego siebie: porównanie „ja-inni”*, w: M. Lewicka (red.), *Psychologia spostrzegania społecznego*, Warszawa: PWN, s. 217–257.
- Jarymowicz M., Szustrowa T. (1980), *Poczucie własnej tożsamości – źródła, funkcje regulacyjne*, w: J. Reykowski (red.), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, Warszawa: Książka i Wiedza, s. 439–473.
- Kaliszewska K. (2007), *Nadmierne używanie internetu. Charakterystyka psychologiczna*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kaliszewska K. (2007), *Skale ryzyka nadmiernego używania internetu*, „ASK. Społeczeństwo, Badania, Metody”, 16, s. 115–131.
- Kozielecki J. (1986), *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Krahé B. (2006), *Agresja* (przeł. J. Suchecki), Gdańsk: GWP.
- Łukaszewski W. (1978), *Struktura „ja” w sytuacjach zadaniowych*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od internetu*, Łódź: Wydawnictwo AHE.
- Marcia J.E. (1980), *Identity in adolescence*, w: J.J. Adelson (red.), *Handbook of adolescent psychology*, New York: John Wiley & Sons, s. 157–187.
- Obuchowska I. (2005), *Adolescencja*, w: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, 2, Warszawa: WN PWN, s. 163–201.
- Oleś K.P. (2003), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Ostendorf F., Angleitner A. (1992), *On the generality and comprehensiveness of the Five Factor model of personality: Evidence for five robust factors in questionnaire data*, w: G.V. Caprara, G.L. van Heck (red.), *Modern personality psychology: Critical review and new directions*, Chichester: Wiley.
- Pervin L.A. (2005), *Psychologia osobowości*, Gdańsk: GWP, s. 59–78.
- Poprawa R. (2007), *Charakterystyka problematycznego używania internetu wśród polskich internautów*, w: M. Sokołowski (red.), *Oblicza internetu. Architektura komunikacyjna Sieci*, Elbląg: Wydawnictwo PWSZ, s. 38–39.
- Poprawa R. (2012), *Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży*, „Psychologia Jakości Życia”, 11 (1), s. 57–82.
- Rozgonjuk D., Davis K.L., Montag C. (2021), *The roles of primary emotional systems and need satisfaction in problematic internet and smartphone use: A network perspective*, „Frontiers in Psychology”, 12, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709805>.
- Rzymelka-Frąckiewicz A. (2006), *Uzależnienie od internetu. Diagnoza i leczenie*, „Wychowanie Na Co Dzień. Miesięcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców”, 3 (150), s. 9, 11.
- Sitarczyk M. (2006), *Dziecko w sieci gier komputerowych*, w: W. Tuszyńska-Bogucka (red.), *Media – przyjaciel czy wróg dziecka? Program informacyjno-edukacyjny*, Poznań: Wydawnictwo eMPI2, s. 62–71.
- Sitarczyk M. (2016), *Związek problematycznego korzystania z internetu z agresywnością*, w: Z.B. Gaś (red.), *Nowe wyzwania profilaktyki*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press, s. 41–61.
- Siudem A. (2013), *Osobowościowe uwarunkowania od internetu wśród młodzieży*, w: M. Sitarczyk (red.), *Rodzina w mediach. Media w rodzinie*. Lublin: Wydawnictwo Difin, s. 150.
- Sowińska B. (2010), *Miejsce internetu w życiu młodzieży ponadgimnazjalnej*, w: E. Laskowska, M. Kuciński (red.), *Internet a relacje międzyludzkie*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW, s. 169–200.
- Tuszyńska-Bogucka W. (2012), *Internet: pociąga, zniewala, uzależnia*, w: Z.B. Gaś (red.), *Człowiek w obliczu zniewolenia. Od zagrożeń do nadziei*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Innovatio Presss, s. 105–122.
- Wallace P. (2001). *Psychologia internetu*, przeł. T. Hornowski, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Woynarowska B., Adamowicz-Klepalska B. (2003), *Problemy zdrowotne, społeczne i szkolne uczniów*, w: A. Oblacińska, W. Ostręga (red.), *Standardy i metodyka pracy pielęgniarki i higienistki szkolnej*, Warszawa: IMD, s. 13–28.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M. (2010), *Inwentarz Osobowości Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

STRESZCZENIE

Tematyka niniejszego artykułu koncentruje się na analizie zjawiska problematycznego używania internetu przez młodzież w wieku dorastania, ze szczególnym uwzględnieniem cech osobowości. Artykuł przygotowany został na podstawie przeglądu literatury, aktualnych badań oraz badań własnych. Zjawisko to wciąż budzi zainteresowanie ze względu na swoją złożoną i wieloczynnikową naturę. W dobie powszechnej cyfryzacji i rosnącej roli technologii informacyjnych w życiu codziennym to właśnie młodzi ludzie stanowią grupę szczególnie narażoną na konsekwencje nadmiernego lub niekontrolowanego korzystania z internetu. Rozważania teoretyczne oparte są na wybranych teoriach klasycznych badaczy, między innymi Hansa J. Eysencka oraz Costy i McCrea, którzy wnieśli znaczący wkład w rozwój współczesnego rozumienia struktury osobowości i jej pomiaru. Stanowią podstawę do zrozumienia głównego problemu badawczego artykułu, jakim jest pytanie o związki pomiędzy cechami osobowości, ekspresją gniewu a tendencją do problematycznego używania internetu.

SŁOWA KLUCZOWE: problematyczne używanie internetu, adolescencja, cechy osobowości

SUMMARY

This article examines problematic internet use among adolescents, with a particular focus on the relationships between personality traits and anger expression. The paper draws on a literature review, recent empirical findings, and the author's own research. Given its complex, multifactorial nature, problematic internet use continues to attract scholarly attention. In an era of pervasive digitalization and the growing role of information technologies in daily life, young people are especially vulnerable to the consequences of excessive or uncontrolled online activity. The theoretical framework is grounded in selected classic personality theories notably those of Hans J. Eysenck and Costa & McCrae which have substantially shaped contemporary understandings of personality structure and measurement. This framework provides the basis for addressing the article's central research question: how personality traits and anger expression relate to the tendency toward problematic internet use.

KEYWORDS: problematic internet use, adolescence, personality traits

SYLVIA GÓRSKA – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Psychologia/Psychology

Przysłano do redakcji / Received: 1.09.2024

Data akceptacji do publikacji / Accepted: 31.11.2025