

**Anita Gałuszka**

ORCID 0000-0002-0030-5360

Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa

**Eryka Probierz**

ORCID 0000-0002-6588-1975

Uniwersytet Śląski, Politechnika Śląska

**Problematyczne używanie internetu a cechy osobowości i wczesne nieadaptacyjne schematy użytkowników sieci****Wstęp**

Korzystanie z internetu w celach zawodowych i rozrywkowych jest nieodłączną częścią życia milionów ludzi. (Zhang i in. 2016: 408–415). Co więcej, można stwierdzić, że sieć objęła większość obszarów ludzkiego bytowania. Internet wykorzystywany jest m.in. w edukacji (e-learning), bankowości (e-banki), wymiarze sprawiedliwości (e-sądy) czy medycynie (e-doktor, e-diagnoza, telezdrowie itp.) (Gałuszka 2014: 221–233). Niezwykła popularność tego medium rodzi pytania o moment, w którym można już mówić o jego nadużywaniu oraz o przyczynach zjawiska problematycznego używania internetu (dalej PUI). Jak wynika z badań, postępująca indywidualizacja społeczeństw a także szybkie tempo życia tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi zaburzeń (Kirwil 2011: 9–16). Osłabienie więzi i relacji rodzinnych, społeczna presja na sukces, brak stabilności ekonomicznej to tylko niektóre z szerokiej gamy problemów, z jakimi zmagają się młodzi ludzie. Czyni to ofertę internetu jeszcze bardziej atrakcyjną. Portale społecznościowe, serwisy informacyjne, filmy i seriale, strony dla dorosłych oferują bogaty wachlarz rozrywek, które pozwalają na odreagowanie, immersję, zapomnienie (Kim, Haman 2007: 776–798). Niebagatelną rolę odgrywa też łatwość i permanentność dostępu do internetu (poczynając od laptopów, smartfonów czy tabletów, a kończąc na konsolach do gier). Zasięg darmowej sieci staje się powszechniejszy, co pozwala korzystać z internetu w kawiarniach, parkach, w pracy czy na uczelni. Dostępność tak wielu opcji stwarza możliwość korzystania z internetu niemalże wszędzie i o każdej porze (Van Deursen, van Dijk 2015: 379–391), a brak wyraźnych ograniczeń może prowadzić m.in. do problematycznego używania internetu. Jest to takie używanie, które związane jest z preferowaniem kontaktów społecznych online, regulacją nastroju za pomocą internetu, występowaniem negatywnych następstw spowodowanych korzystaniem z sieci w świecie realnym oraz pojawieniem się niewystarczającej samoregulacji, która przejawia się np. w braku kontroli nad ilością czasu spędzanego w internecie.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wzajemnych powiązań pomiędzy PUI a cechami osobowości i wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami. Poza

cechami osobowości pozostałe konstrukty powstały w oparciu o nurt poznawczo-behawioralny, ujmujący zarówno wewnętrzne opisy, jak i społeczne konsekwencje danych zachowań (Kahl, Winter, Schweiger 2012: 522–528).

Odnosząc się do modelu diateza–stres cechy osobowości oraz wczesne nieadaptacyjne schematy można traktować jako czynniki ryzyka wystąpienia PUI, zwłaszcza w kontekście tzw. okna podatności (Orsmond, Seltzer 2009: 1053–1065), czyli okresu gwałtownych zmian życiowych, wynikających zarówno z naturalnego cyklu życia (np. okresu dojrzewania), jak i kompilacji trudnych zdarzeń, zmagania i wyzwania. Osoby w wieku 15–26 lat można uznać za znajdujące się właśnie w takim oknie podatności (cehuje je duża ilość zmian życiowych, a także duże natężenie stresu), które przy współdziałaniu innych czynników ryzyka może sprzyjać wystąpieniu PUI.

### **Problematyczne używanie internetu**

Na przestrzeni lat powstało bardzo wiele konstruktów opisujących nadmierne lub niewłaściwe używanie technologii, jaką jest internet. Mówi się o jego kompulsywnym używaniu, uzależnieniu od internetu czy siecioholizmie (Białokoz-Kalinowska i in. 2011: 372–377). Brak klarowności w definiowaniu tego zjawiska jest wynikiem wielu badań prowadzonych niezależnie, a także próbą udzielenia różnej odpowiedzi na potrzebę opisanego i wyjaśnienia zjawiska, którego początki przypadły na lata 90. XX wieku. Niezależnie jednak od nazwy zjawiska rośnie gromadzi się ludzi zmagających się ze skutkami nadmiernego korzystania z internetu (Ko i in. 2015: 192–200). Wzrost liczby osób potrzebujących pomocy w tym zakresie spowodował konieczność podjęcia tej problematyki zarówno przez psychologów, pedagogów czy psychoterapeutów praktyków, jak i naukowców – badaczy.

Teoretyczne podłoże PUI koresponduje z podłożem wczesnych nieadaptacyjnych schematów (Young, Klosko 2003). W oparciu o konstrukt PUI powstała skala zgeneralizowanego PUI, która w swoim drugim wydaniu została przetłumaczona na język polski (tłumaczenie własne) i użyta w niniejszym badaniu (Caplan 2010: 1089–1097). Skala ta składa się z czterech podskal. Jedną z nich jest preferowanie kontaktów społecznych online. Może ono wynikać z przekonania, że taki rodzaj komunikacji jest bezpieczniejszy czy bardziej efektywny. Kolejną podskalą jest niewystarczająca samoregulacja, czyli zmniejszona zdolność do kontroli czasu spędzonego w internecie. Składa się ona z dwóch komponentów: poznawczego zaangażowania, często porównywanego do zjawiska immersji oraz z kompulsywnego używania internetu. Trzecią podskalą jest regulacja nastroju, czyli strategia, w której osoba doświadczająca nieprzyjemnych, w jej opinii, emocji, stara się je odreagować w Internecie. Ostatnia subskala to negatywne następstwa, czyli możliwe do zaobserwowania zmiany, wynikające z PUI (np. ograniczenie relacji rodzinnych czy koleżeńskich lub zaniedbania w pracy). Odwołując się do modelu diatezy-stresu można założyć, że jednym z predyktorów PUI może być osobowość użytkownika sieci.

### **Cechy osobowości**

Cechy osobowości to względnie stałe predyspozycje tworzące osobowość (Costa, McCrae 2017). W niniejszym badaniu posłużono się kwestionariuszem

opierającym się na czynnikowej teorii cech osobowości Paula Costy i Roberta Mc'Craego. Teorię tę tworzy określona liczba pięciu czynników, a każdy z nich posiada dwa wymiary (McCrae 2018). W badaniu mierzono ekstrawersję, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalną oraz otwartość na doświadczenie. Warto zaznaczyć, że każda z przedstawionych cech mieści się na pewnym kontinuum (np. ekstrawersja vs introwersja). W oparciu o literaturę przedmiotu można sądzić, że odpowiednie wysycenie wymiarów cech osobowości pozostaje w związku z nadmiernym korzystaniem z internetu, (np. wskazuje się, iż ekstrawersja negatywnie koreluje z PUI, natomiast introwersja odwrotnie).

W badaniu wykorzystano kwestionariusz TIPI-PL, składający się z 10 pozycji, uwzględniający następujące cechy osobowości: ekstrawersję, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalną i otwartość na doświadczenie (Sorokowska i in. 2014). Ekstrawersja jest cechą odnoszącą się do aktywności oraz interakcji społecznych. O ugodowości najczęściej mówi się w kontekście nastawienia do ludzi. Sumienność to stopień wytrwałości w dążeniu do celu, połączony ze zorganizowaniem i motywacją. Stabilność emocjonalna odzwierciedla przystosowanie emocjonalne czy podatność na stres. Otwartość na nowe doświadczenia wyraża ciekawość i umiejętność adaptowania się do nowych doświadczeń.

Osobowość nie jest jedynym czynnikiem ryzyka PUI. Takim czynnikiem mogą być również silnie związane z osobowością tzw. wczesne nieadaptacyjne schematy, kształtujące jej zręby (Mącik 2016: 3–24).

## Wczesne nieadaptacyjne schematy

Wczesne nieadaptacyjne schematy są częścią terapii schematów (TS), wywodzącą się z III fali terapii poznawczo-behawioralnej. U swoich podstaw zakłada ona integratywne łącznie zarówno terapii humanistycznych, np. Gestalt, jak i psychodynamicznych, np. teorii przywiązania Johna Bowlby'ego (Arntz, Jacob 2017). Początkowo powstała w celu stworzenia skuteczniejszej terapii dla osób z zaburzeniami osobowości oraz depresją. W toku prowadzonych badań wskazano na jej skuteczność w dużej liczbie zaburzeń, także spoza wymienionych zakresów. Nieodłączną częścią tej terapii jest odpowiednie zaspokojenie potrzeb powstałych w dzieciństwie. Zakłada ona, że w momencie, w którym dana potrzeba lub potrzeby są stale i w dużym stopniu niezaspokajane, osoba wytwarza schemat, którego zadaniem jest dostosowanie się do sytuacji. Schemat wytworzony w dzieciństwie ma za zadanie chronić osobę, ponieważ stała deprywacja konkretnej potrzeby wywołuje cierpienie (Montgomery-Graham 2016: 53–60). Osoba, która zarówno od swoich rodziców lub opiekunów, a także od osób najbliższych nie doświadczyła okazywania uczuć, może wytworzyć schemat tzw. deprywacji emocjonalnej. Adaptując się do zaistniałej sytuacji, osoba utrwala go. Schemat jednak w dorosłym życiu staje się nieadaptacyjny i utrudnia lub wręcz nie pozwala wykształcić nowych sposobów reagowania i często stanowi o problemach w jednej lub wielu dziedzinach życia. Osoba z takim schematem może np. unikać wchodzenia w bliskie relacje bądź wybierać partnerów, którzy potwierdzą schemat, czyli nie zaspokoją potrzeby okazywania uczuć.

Twórcą tej terapii jest Jeffrey Young, który w wyniku wielokrotnych badań wyróżnił 18 schematów (Bamelis i in. 2014: 305–322). Aby sprawdzić, które schematy mogą pozostawać w związku z PUI, posłużono się Kwestionariuszem Schematów Younga (YSQ) (za zgodą J. Oettingen). Oprócz możliwości zmierzenia 18 schematów, kwestionariusz oferuje też opcję liczenia ich sumy. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które nie posiadają jednego, znacząco wyróżniającego się schematu, natomiast suma ich wszystkich może współwystępować z PUI. Wczesne nieadaptacyjne schematy, ze względu na ich terapeutyczne zastosowanie, są często charakteryzowane poprzez działania, jakie może podejmować jednostka posiadająca dany schemat. Osoby ze schematem emocjonalnej deprywacji często wybierają partnerów niezaspokajających ich potrzeb. Schemat porzucenia wyraża się w kontynuacji związków, w których zaangażowana jest tylko osoba posiadająca ów schemat. Nieufność wiąże się często z wybieraniem agresywnych partnerów, nierzadko stosujących przemoc. Izolacja społeczna to schemat przejawiający się w szukaniu jedynie różnic między ludźmi. Ułomność może natomiast przejawiać się w ciągłym krytykowaniu własnej osoby lub otaczaniu się osobami wysoce krytycznymi. Schemat porażki cechuje się chaotycznym podchodzeniem do zadań, często z negatywnym nastawieniem wobec siebie, innych i samego działania. Zależność polega zaś na delegowaniu do podjęcia ważnych decyzji osób bliskich. Kruchość to schemat, w którym występuje tendencja do przewidywania katastrofy bądź nieszczęścia w codziennych sytuacjach. Rozmycie granic to często przeżywanie życia partnera. Podporządkowanie przejawia się w pozwalaniu na podejmowanie decyzji za siebie. Samoświęcenie to schemat, w którym osoba daje innym różnego rodzaju wsparcie, bez oczekiwania czegoś w zamian. Zahamowanie emocjonalne przejawia się nieokazywaniem zarówno negatywnych, jak i pozytywnych emocji. Bezlitosne normy mogą ujawniać się w dążeniu do perfekcyjności, niezależnie od ważności wykonywanego zadania. Uprzywilejowanie to schemat, w którym osoba może zastraszać innych lub przechwalać się osiągnięciami. Niewystarczająca kontrola prowadzi do rezygnacji z wykonania zadania po napotkaniu pierwszych trudności. Poszukiwanie uznania jest schematem, w którym ludzie podejmują próby zaimponowania innym. Pesymizm natomiast skutkuje zamartwianiem się, skupianiem się na tym, co negatywne. Skłonność do wymierzania kar to ostatni z wyróżnionych schematów przejawiający się w surowej postawie zarówno względem innych, jak i siebie samego (Bach i in. 2016: 502–529).

Przedstawione powyżej 18 schematów można połączyć w 5 domen. Domena pierwsza to rozłączenie i odrzucenie, zawierająca schematy deprywacji emocjonalnej, porzucenia, nieufności, izolacji społecznej oraz ułomności. Domena druga to osłabiona autonomia, zawiera schematy porażki, zależności, kruchości oraz rozmycia granic. Domena trzecia to nakierowanie na innych. W jej skład wchodzi schematy podporządkowania, samoświęcenia oraz poszukiwania aprobaty. Najmniejsza jest domena czwarta, uszkodzone granice, składająca się z dwóch schematów: uprzywilejowania oraz niewystarczającej samokontroli. Ostatnia domena to nadmierna czujność, w jej skład wchodzi schematy: bezlitosnych norm, zahamowania emocjonalnego, pesymizmu i skłonności do wymierzania kar (Oettingen i in. 2017: 1–12).

## Procedura badania

W badaniu wzięły udział 543 osoby w wieku od 15–26 lat. Grupa badawcza obejmowała 391 kobiet i 152 mężczyzn. 36 osób było w grupie wiekowej 15–17 lat, 240 osób w grupie wiekowej 18–20 lat, 209 osób w grupie wiekowej 21–23 lat i 58 lat w grupie wiekowej 24–26 lat. Dane dotyczące miejsca zamieszkania wskazały, iż 96 osób mieszkało na wsi, 30 w małym mieście, 164 w średnim i 253 w dużym mieście. Biorąc pod uwagę cel korzystania z internetu, odnotowano, że 493 osoby używały internetu do przeglądania portali społecznościowych, 443 do nauki, studiów lub pracy, 399 do oglądania filmów i seriali, 192 osoby do przeglądania portali informacyjnych, 128 osób do czytania książek lub czasopism, 124 do gier oraz 54 do przeglądania stron dla dorosłych (strony pornograficzne, oferujące hazard lub sprzedające alkohol). Osoby badane mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Badanie przeprowadzono zarówno w formie papier-olówek jak i za pomocą internetu. 249 osób wypełniło ankietę internetową (zastosowano tu dobór ochotniczy ograniczony przedziałem wiekowym badanych), natomiast 294 papierową (w tym przypadku dobór był celowy, uwzględniający kryterium wieku). Badane zmienne nie przyjęły rozkładu normalnego, dlatego do analizy wykorzystano statystyki nieparametryczne. Zastosowano analizę korelacji  $\rho$  Spearmana oraz ANOVĘ Kruskalla-Wallisa, a także zbadano dopasowanie modelu teoretycznego do uzyskanych wyników za pomocą analizy CB SEM.

## Wyniki badań

Analiza statystyczna uzyskanych wyników wykazała, że wszystkie badane cechy osobowości korelują ujemnie z PUI. Korelacja Ekstrawersji z PUI wyniosła  $\rho = -0,31$  ( $p < 0,05$ ), Ugodowości  $\rho = -0,14$  ( $p < 0,05$ ), Sumienności  $\rho = -0,30$  ( $p < 0,05$ ), Stabilności emocjonalnej  $\rho = -0,28$  ( $p < 0,05$ ) a Otwartości na doświadczenie  $\rho = -0,22$  ( $p < 0,05$ ).

Dodatkowo ekstrawersja koreluje ujemnie na poziomie  $\rho = -0,45$  ( $p < 0,05$ ) z podskalą preferowania kontaktów społecznych online, a sumiennosc  $\rho = -0,31$  ( $p < 0,05$ ) z podskalą niewystarczającej samoregulacji, kompulsywnego używania.

Ponadto z uzyskanych obliczeń wynika, iż 16 na 18 wczesnych nieadaptacyjnych schematów koreluje dodatnio, istotnie statystycznie ( $p < 0,05$ ) z PUI.

Tabela 1. Korelacja 18 schematów z problematycznym używaniem internetu

Schemat	suma PUI	Schemat	suma PUI
Emocjonalna deprivacja	0,25	Podporządkowanie	0,44
Porzucenie	0,38	Zahamowanie emocjonalne	0,33
Nieufność	0,33	Uprzywilejowanie	0,12
Izolacja społeczna	0,30	Niewystarczająca kontrola	0,45
Ułomność	0,37	Poszukiwanie aprobaty	0,30
Porażka	0,36	Pesymizm	0,35
Zależność	0,42	Skłonność do wymierzania kar	0,18
Kruchość	0,36	suma dla schematów	0,46
Rozmycie granic	0,29		

Schematami, które nie uzyskały istotnych statystycznie korelacji, są: samopowiązanie i bezlitosne normy. Warto zauważyć także, że schematy: skłonność do wymierzania kar oraz uprzywilejowanie uzyskały niskie, choć dalej istotne statystycznie wyniki. Najwyższy wynik uzyskała łączna suma dla wszystkich schematów.

Dodatkowo w oparciu o literaturę połączono schematy w 5 domen: rozłączenie i odrzucenie, osłabiona autonomia, nakierowanie na innych, uszkodzone granice oraz nadmierna czujność. Te 5 domen poddano korelacji  $\rho$  Spearmana z wynikiem sumarycznym dla PUI, grupując wyniki pod względem czasu korzystania z sieci. Osoby korzystające mniej niż godzinę nie uzyskały żadnych istotnych statystycznie korelacji pomiędzy dwiema zmiennymi. Osoby korzystające 1–2 godzin dziennie uzyskały jedynie korelację pomiędzy domeną osłabiona autonomia a PUI ( $\rho = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ). Dla osób korzystających z internetu więcej niż 6 godzin sytuacja jest odmienna. Wszystkie domeny korelują istotnie statystycznie z PUI. Najwyższą korelację uzyskała domena osłabiona autonomia  $\rho = 0,43$  ( $p < 0,05$ ). Następnie domena nakierowanie na innych  $\rho = 0,40$  ( $p < 0,05$ ), uszkodzone granice  $\rho = 0,39$  ( $p < 0,05$ ) i rozłączenie i odrzucenie  $\rho = 0,38$ . Najniższy wynik uzyskała domena nadmierna czujność  $\rho = 0,33$  ( $p < 0,05$ ).

Dokonano także porównania badanych zmiennych, uwzględniając wiek, płeć oraz czas spędzany w internecie. Dla osób z przedziału wiekowego 15–17 lat korelacja  $\rho$  Spearmana pomiędzy sumą schematów a sumą dla PUI wyniosła  $\rho = 0,61$  ( $p < 0,05$ ), dla osób w wieku 18–20 lat  $\rho = 0,39$  ( $p < 0,05$ ), dla osób w wieku 21–23 lat  $\rho = 0,53$  ( $p < 0,05$ ) a dla osób w wieku 24–26 lat  $\rho = 0,43$  ( $p < 0,05$ ). Mężczyźni uzyskali wyższy współczynnik korelacji ( $\rho = 0,51$ ,  $p < 0,005$ ) niż kobiety ( $\rho = 0,45$ ,  $p < 0,05$ ).

Analiza korelacji cech osobowości z PUI, uwzględniająca czas korzystania z internetu, okazała się istotna. Wśród osób korzystających z internetu mniej niż godzinę nie było żadnych istotnych korelacji pomiędzy cechami osobowości a PUI. Wśród osób korzystających 1–2 godzin dziennie Sumienność ( $\rho = -0,39$ ,  $p < 0,05$ ) oraz Stabilność emocjonalna ( $\rho = -0,25$ ,  $p < 0,05$ ) uzyskały wyniki istotne statystycznie. W grupie osób korzystających z internetu więcej niż 6 godzin wszystkie cechy osobowości istotnie korelowały z PUI. Korelacja Ekstrawersji z PUI wyniosła  $\rho = -0,28$  ( $p < 0,05$ ), Ugodowości  $\rho = -0,21$  ( $p < 0,05$ ), Sumienności  $\rho = -0,44$  ( $p < 0,05$ ), Stabilności emocjonalnej  $\rho = -0,28$  ( $p < 0,05$ ) a Otwartości na doświadczenie  $\rho = -0,24$  ( $p < 0,05$ ).

Za pomocą testu U Manna-Whitneya wykonano porównanie dwóch prób niezależnych. Porównywano wynik sumy PUI wśród kobiet i mężczyzn w poszczególnych grupach wiekowych. Istotną statystycznie różnicę uzyskano jedynie w grupie osób 15–17 lat, dla której wartość  $Z$  wyniosła 2,42 dla  $p < 0,01$ . W oparciu o wykres ramka-wąsy mężczyźni (chłopcy) uzyskiwali medianę niższą o 15 punktów w stosunku do kobiet (dziewcząt). Wyniki mężczyzn (chłopców) cechowały się także dwukrotnie węższym przedziałem.

Zbadano także, czy występują istotne statystycznie różnice w natężeniu PUI pomiędzy osobami spędzającymi w internecie różną ilość czasu.

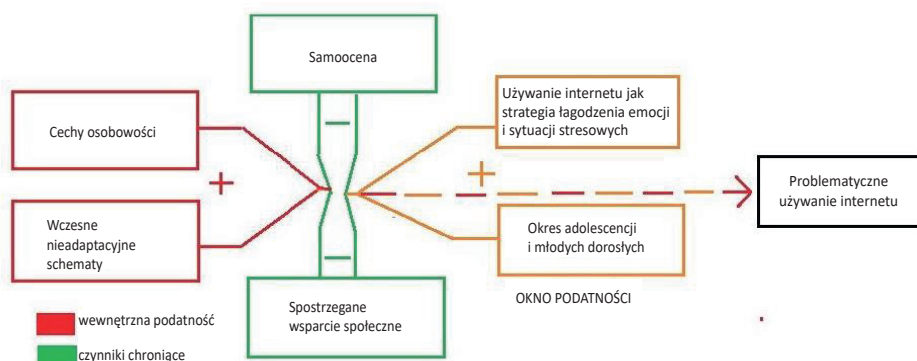
Tabela 2. Porównanie grup podzielonych ze względu na czas korzystania z internetu z skalą ogólną problematycznego używania internetu

Test Kruskala-Wallis: (N=543) p=,0000			
Wartość 'z' (p) dla porównań wielokrotnych			
	<1h	1–2h	3–4h
5–6h	3,17 (p<0,01)	4,59 (p<0,01)	3,71 (p<0,01)
>6h	3,40 (p<0,01)	5,29 (p<0,01)	4,62 (p<0,01)

Źródło: Opracowanie własne

Dane zawarte w tabeli 2 wskazują, że największe różnice występują pomiędzy osobami spędzającymi w internecie 1–2 godziny dziennie a osobami serfującymi w necie powyżej 6 godzin ( $Z = 5,29$ ;  $p < 0,01$ ) oraz osobami korzystającymi z internetu 1–2 godziny dziennie a tymi, które są w sieci 4–5 godzin dziennie ( $Z = 4,59$  ( $p < 0,01$ )).

Wybranie zmiennych wyjaśniających, jakimi są cechy osobowości, oraz wczesne nieadaptacyjne schematy dla zmiennej wyjaśnianej PUI, zostało dokonane w oparciu o model teoretyczny diateza–stres. Stworzono także teoretyczny model badanych zmiennych.



Rysunek 1. Model teoretyczny w oparciu o model diateza–stres

Źródło: Opracowanie własne

W celu sprawdzenia, czy założony model teoretyczny odpowiada uzyskanym danym, zastosowano modelowanie równań strukturalnych (CB SEM). Dzięki tej analizie możliwe jest sprawdzenie stopnia dopasowania danych empirycznych do modelu teoretycznego. O stopniu dopasowania decydują 4 wskaźniki, dla każdego z nich w nawiasie podane zostały zakresy, w jakich powinien mieścić się wynik, aby można mówić o dobrym dopasowaniu modelu teoretycznego do uzyskanych wyników. Wskaźnik CMIN/DF wyniósł 3,07 ( $< 5$ ), wskaźnik GFI 0,993 ( $> 0,90$ ), wskaźnik CFI 0,991 ( $> 0,90$ ) a wskaźnik RMSEA 0,06 ( $< 0,08$ ). Wynika stąd, że zaproponowany model jest dobrze dopasowany do danych.

## Wnioski

Na podstawie uzyskanych wyników można zauważyć związek zarówno pomiędzy cechami osobowości a PUI, jak i tegoż a wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami. Dodatkowo związek ten zyskuje na sile u osób najmłodszych, tzn. w wieku 15–17 lat oraz u osób korzystających z internetu więcej niż 6 godzin dziennie. Osoby mniej ekstrawertyczne cechują się większą tendencją do preferowania kontaktów społecznych online niż osoby bardziej ekstrawertyczne. Natomiast u osób o niskiej sumienności występuje związek z PUI. Połączenie schematów w domeny pokazało, że w przypadku grupy korzystającej powyżej 6 godzin dziennie, każda domena koreluje istotnie statystycznie z wynikiem sumarycznym PUI. Posiadanie jednego lub kilku schematów jest pewną nieadaptacyjnością. Schematy te w wyniku odmiennych doświadczeń i deprywacji różnych potrzeb są zróżnicowane (Hoffart, Hoffart 2016: 107–117), pomimo że wszystkie wykazują związki z PUI. Jako jedno z możliwych wyjaśnień tego zjawiska, można uznać fakt, że internet odpowiada na różnorodne potrzeby swoich użytkowników i stara się je zaspokajać (Pirandola, Braunstein 2016: 169–171). Szczególnie różnicujący jest czas spędzony w internecie, osoby przebywające więcej niż 6 godzin cechowały się silniejszym związkiem schematów z PUI.

## Podsumowanie

Podsumowując, w uzyskanym wyniku potwierdzono założenie, że istnieje związek pomiędzy cechami osobowości oraz wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a PUI. Ma to szczególne znaczenie ze względu na charakter zmiennych wyjaśniających. Na podstawie dostępnych badań, cechy osobowości uznawane są za względnie trwałe na przestrzeni życia, schematy także cechują się pewną trwałością, z tym zastrzeżeniem, że mogą one ulec zmianie w wyniku np. psychoterapii (Reener i in. 2018: 97–105). Obecność internetu w codziennym życiu jest nieuchronna. Warto jednak zwrócić uwagę, aby używanie sieci nie stało się ucieczką od emocji, sposobem na ich przeżywanie czy radzenie sobie z trudnymi sytuacjami. Człowiek tworząc i zmieniając technologię coraz częściej nie dostrzega, że jest to relacja dwustronna (technologia także może go zmienić). Dodatkowymi czynnikami są również coraz wcześniejszy wiek, w którym osoby zaczynają korzystać z internetu oraz zaawansowanie technologii, pozwalające na doświadczenie zjawiska immersji w coraz to lepszym stopniu (Seah, Cairns 2008: 55–63). Niniejsze badanie pokazało, że zarówno wiek jak i czas użytkowania internetu, nie jest bez znaczenia. Posiadanie pewnych cech lub schematów sprawia, że wzrasta podatność na to, aby codzienne korzystanie z internetu zamieniło się w PUI. Świadomość tych zagrożeń, a także dbałość o prewencję, ma szansę uchronienia przed coraz częstszym występowaniem uzależnienia od internetu, kompulsywnego używania internetu czy PUI. Za wszystkimi tymi konstrukcjami stoi bowiem człowiek, często potrzebujący pomocy. Zjawisko to stanowi także wyzwanie dla psychologów, pedagogów i psychoterapeutów, gdyż możliwość holistycznego zrozumienia modeli zaburzeń pozwoli, być może, nie tylko skutecznie pomagać osobom uzależnionym, ale przede wszystkim umożliwi planowanie działań profilaktycznych (Kudryavtsev, Kramida, Iermakov 2016: 17–23).



Brak jasności co do natury, przyczyn, symptomów i konsekwencji implikuje potrzebę dalszych badania w tym zakresie. Ujednoczenie teoretycznych aspektów ma szczególne znaczenie w psychologii, gdzie to samo słowo, w zależności od modalności teoretycznej, może mieć zupełnie inne znaczenie, a to pociąga za sobą odmienność działań (profilaktycznych, prewencyjnych, edukacyjnych, terapeutycznych etc.) wobec drugiego człowieka.

## Bibliografia

- Arntz Arnoud, Gitta Jacob. 2017. *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema model approach*. Hoboken.
- Bach Bo, Lee Christopher, Mortensen Erik Lykke, Simonsen Erik. 2016. "How do DSM-5 personality traits align with schema therapy constructs?". *Journal of personality disorders* nr 30(4). 502–529.
- Bamelis Lotte, Evers Silvia, Spinhoven Philip, Arntz Arnoud. 2014. "Results of a multi-center randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders". *American Journal of Psychiatry* nr 171(3). 305–322.
- Białokoz-Kalinowska Irena, Kierus Karolina, Nawrocka Beata, Piotrowska-Jastrzębska Janina Danuta. 2011. „Uzależnienie od Internetu (siecioholizm) wśród młodzieży licealnej – konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne”. *Pediatrya i Medycyna Rodzinna* nr 7(4). 372–377.
- Caplan Scott E. 2010. "Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach". *Computers in Human Behavior* nr 26(5). 1089–1097.
- Costa Jr Paul T, McCrae Robert R. 2017. "The NEO Inventories as instruments of psychological theory". *The Oxford Handbook of the Five Factor Model* 11.
- Gałuszka Anita. 2014. Rola cyberprzestrzeni w uldze i cierpieniu współczesnego człowieka. W *Współczesne społeczeństwo w wirtualnej rzeczywistości – wielość szans i dylematów*. Z. Dacko-Pikiewicz, M. Walancik (red.). (cz. III). Kraków. 221–233.
- Hoffart Lunding, Synve, Hoffart Asle. 2016. "Perceived parental bonding, early maladaptive schemas and outcome in schema therapy of cluster c personality problems". *Clinical Psychology & Psychotherapy* nr 23 (2). 107–117.
- Kahl Kai G., Winter Lotta, Schweiger Ulrich. 2012. "The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective?". *Current opinion in psychiatry* nr 25 (6). 522–528.
- Kim Sang Hee, Hamann Stephan. 2007. "Neural correlates of positive and negative emotion regulation". *Journal of cognitive neuroscience* nr 19(5). 776–798.
- Kirwil Lucyna. 2011. *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo cz. 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9–16 lat i ich rodziców*. Warszawa.
- Ko, Chih-Hung et al. 2015. "Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation". *Psychiatry and clinical neurosciences* nr 69(4). 192–200.
- Kudryavtsev Michaił D., Kramida I.E., Iermakov Sergii S. 2016. "Influence of studying in higher educational establishment on students' harmful computer habits". *Physical education of students* nr (5). 17–23.

- Li Dongping et al. 2016. "Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style". *Computers in Human Behavior* nr 63. 408–415.
- Mącik Dorota. 2016. „Wczesne nieadaptacyjne schematy Younga i ich związki z rysami zaburzeń osobowości w populacji nieklinicznej – badania wstępne”. *Psychiatria i Psychoterapia* nr 12(1). 3–24.
- McCrae Robert R. 2018. "Method biases in single-source personality assessments". *Psychological Assessment* nr 30(9). 1160–1173.
- Montgomery-Graham Stephanie. 2016. "DBT and schema therapy for borderline personality disorder: Mentalization as a common factor". *Journal of Contemporary Psychotherapy* nr 46 (1). 53–60.
- Nordahl Hans M., Nysæter Tor E. 2005. "Schema therapy for patients with borderline personality disorder: a single case series". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* nr 36 (3). 254–264.
- Oettingen Justyna, Chodkiewicz Jan, Mącik Dorota, Gruszczyńska Ewa. 2017. "Polish adaptation of the Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3-PL)". *Psychiatria Polska* nr (82). 1–12.
- Orsmond Gael I., Seltzer, Marsha Mailick. 2009. "Adolescent siblings of individuals with an autism spectrum disorder: Testing a diathesis-stress model of sibling well-being". *Journal of autism and developmental disorders* 39(7). 1053–1065.
- Pirandola Stefano, Braunstein Samuel Leon. 2016. "Unite to build a quantum internet". *Nature* vol. 532. 169–171.
- Renner Fritz et al. 2018. "Exploring mechanisms of change in schema therapy for chronic depression". *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry* nr 58. 97–105.
- Seah May-li, Cairns Paul. 2008. From immersion to addiction in videogames. In *Proceedings of the 22nd British HCI Group Annual Conference on People and Computers: Culture, Creativity, Interaction – Vol. 1*. Liverpool. 55–63.
- Sorokowska Agnieszka, Słowińska Aleksandra, Zbieg Anita, Sorokowski Piotr. 2014. *Polska adaptacja testu Ten Item Personality Inventory (TIPI) – TIPI-PL – wersja standardowa i internetowa*. Wrocław.
- Van Deursen, Alexander Jam, van Dijk Jan. 2015. "Toward a multifaceted model of Internet access for understanding digital divides: An empirical investigation". *The Information Society* nr 31.5. 379–391.
- Young Jeffrey E., Klosko Janet S., Weishaar Marjorie E. 2003. *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York.

## Streszczenie

Niniejszy artykuł podejmuje tematykę zjawiska problematycznego używania internetu (PUI) wśród adolescentów i osób na etapie wczesnej dorosłości. Sam koncept w oparciu o model diateza–stres zakłada istnienie czynników sprzyjających wystąpieniu tego zjawiska. Za takie czynniki postuluje się uważać cechy osobowości oraz wczesne nieadaptacyjne schematy, które jako względnie trwałe na przestrzeni życia mogą stanowić czynnik zagrażający. Warto zaznaczyć jest to, że PUI nie jest zjawiskiem jednowymiarowym lecz uwzględnia preferencję kontaktów online, (w odróżnieniu od tych rzeczywistych), negatywne następstwa bycia w sieci, aspekt kompulsywności oraz samoregulację nastroju poprzez przebywanie w necie.

## **Problematic Internet use in relation to personality traits and early maladaptive patterns of net users**

### **Abstract**

This article deals with the phenomenon of Problematic Internet Use among adolescents and people in the stage of early adulthood. The concept based on the diathesis model of stress assumes the existence of factors conducive to the occurrence of this phenomenon. Such factors are postulated as personality traits and early maladaptive schemas that may be a threatening factor as relatively persistent over the course of life. An important point is that the Problematic Internet Use takes into account the preference of on-line contacts apart from the real ones, negative consequences, the aspect of compulsiveness and self-regulation of mood through the network.

**Słowa kluczowe:** problematyczne używanie internetu (PUI), cechy osobowości wczesne nieadaptacyjne schematy

**Keywords:** Problematic Internet Use, personality features, early maladaptive schemas

**Anita Gałuszka** – dr, adiunkt w Katedrze Psychologii Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej im. W. Korfantego w Katowicach. Obszarem jej zainteresowań badawczych jest psychologia zdrowia i choroby, promocja zdrowia, somatopsychologia i psychosomatyka oraz problematyka osób w wieku późnej dorosłości, jak również zagadnienia dotyczące jakości życia, zwłaszcza osób chorych i niepełnosprawnych. W jej dorobku naukowym znajdują się monografia autorska oraz współautorska oraz kilkadziesiąt artykułów/rozdziałów polsko- i anglojęzycznych.

**Eryka Probierz** – mgr, absolwentka psychologii, doradztwa filozoficznego i coachingu na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Naukowo podejmuje tematykę uzależnień behawioralnych, ze szczególnym uwzględnieniem nowoczesnych technologii, a w ramach Grantu JM Rektora UŚ realizuje badania związane z medykacją starości w filmach i przekazach medialnych. Niniejsze badania stanowią fragment pracy magisterskiej napisanej pod kierownictwem dr Anity Gałuszki, opiekuna merytorycznego wspomnianego grantu.