

Oryginalny artykuł naukowy (original article)
Komunikat o wynikach badań (research results article)

Data wpływu/Received: 19.01.2023

Data recenzji/Accepted: 31.05.2023

Data publikacji/Published: 30.06.2023

Źródła finansowania publikacji: finansowanie własne autorów

DOI: 10.5604/01.3001.0053.7612

Arkadiusz Dudziak

Author's Contributions

(A) Study Design (projekt badania)

(B) Data Collection (zbieranie danych)

(C) Statistical Analysis (analiza statystyczna)

(D) Data Interpretation (interpretacja danych)

(E) Manuscript Preparation (redagowanie opracowania)

(F) Literature Search (badania literaturowe)

Małgorzata Sitarczyk

Author's Contributions:

(A) Study Design (projekt badania)

(B) Data Collection (zbieranie danych)

(C) Statistical Analysis (analiza statystyczna)

(D) Data Interpretation (interpretacja danych)

(E) Manuscript Preparation (redagowanie opracowania)

(F) Literature Search (badania literaturowe)

Arkadiusz Dudziak¹, Małgorzata Sitarczyk²

TEMPERAMENT A RYZYKO UZALEŻNIENIA OD INTERNETU U UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH I STUDENTÓW

WSTĘP

Korelatem rozwoju technologicznego są konsekwencje w postaci uzależnienia od nowoczesnych technologii i świata wirtualnego, który wydaje się być bardziej atrakcyjny i przyjazny niż świat realny. Konsekwencje patologicznego korzystania z Internetu są dalekosiężne, a same objawy mogą być zauważalne dopiero po kilku latach – planowe i celowe korzystanie z sieci może sprzyjać konstruktywnemu spędzaniu czasu. Kompulsywna i niekontrolowana aktywność w sieci może być sposobem na ucieczkę od świata realnego, regulowania negatywnych emocji oraz zastępowania realnych doświadczeń.

Ze względu na niedocenianą rolę temperamentu w procesach terapii uzależnień behawioralnych badania, będące podstawą empiryczną tego opracowania, ukażą rolę temperamentu w diagnozie, terapii oraz profilaktyce problematycznego używania Internetu. Przeprowadzone badania bazowały na Regulacyjnej Teorii Temperamentu, czyli możliwościach moderujących zachowanie zależnie od nasilenia poszczególnych cech temperamentu, które jako cechy względnie stałe mogą być uznawane za mocną stronę lub potencjał w procesie leczenia uzależnień.

TEMPERAMENT JAKO WRODZONA DETERMINANTA ZACHOWANIA

Większość teorii temperamentu można ujmować jako względnie stałe formalne charakterystyki zachowania (Strelau, 2009). Cechy temperamentalne opisują mierzalne właściwości, tj. szybkość reakcji, wytrzymałość na bodźce czy impulsywność. Są to właściwości określające możliwości człowieka do konstruktywnego działania oraz określające jego preferencje w konkretnych sytuacjach życiowych. Człowiek jest skłonny do podejmowania aktywności, takich, które odpowiadają jego możliwościom. Z drugiej strony unika działań, z którymi sobie nie poradzi

¹ ORCID: 0000-0002-7063-5306; Akademia WSEI, ul. Projektowa 4, Lublin; aarek195@wp.pl

² ORCID: 0000-0001-9308-7923; Akademia WSEI, ul. Projektowa 4, Lublin; malgorzata.sitarczyk@interia.pl

– lub przynajmniej – tak przypuszcza (Pracka, 2021). Temperament można uznać jako jedną z silniejszych predyspozycji do różnorodnego zachowania ze względu na jego stałość i spójność cech charakteryzujących człowieka. Predyspozycje te są zauważalne, tak samo jak zauważalny jest ich wpływ na sposób reagowania oraz ekspresję emocjonalną, już od okresu wczesnego dzieciństwa. Pośrednio, poprzez wpływ na sposób i jakość zachowania, temperament ma również znaczenie w kształtowaniu się stylu życia.

Podstawą analizy związków pomiędzy cechami temperamentu a ryzykiem uzależnienia od Internetu jest wypracowana przez polskiego naukowca i psychologa – profesora Jana Strelaua (2002) Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT). Teoria ta bazuje na formalnych charakterystykach zachowania i reakcji na bodźce. Strelau przypisuje konkretne charakterystyki do jednego z dwóch wymiarów, określanych jako charakterystyki energetyczne (siła reakcji) i charakterystyki czasowe (czas trwania). Wymiary temperamentu RTT opisane są w tabeli 1.

Tabela 1. Wymiary temperamentu według Regulacyjnej Teorii Temperamentu

<i>Charakterystyka czasowa</i>	
<i>żwawość</i>	tendencja do utrzymania wysokiego tempa aktywności, odpowiedniej adaptacji w otoczeniu oraz sprawnej zmiany aktualnego zachowania na inne
<i>perseweratywność</i>	tendencja do powtarzania zachowania i ekspresji stanów emocjonalnych pomimo zaprzestania występowania bodźca, który wywołał te stany
<i>Charakterystyka energetyczna</i>	
<i>reaktywność emocjonalna</i>	łatwość wzbudzania emocji nawet przy słabej stymulacji, wrażliwość na bodźce emocjonalne oraz niską odporność emocjonalną, a także intensywne reagowanie na bodźce
<i>wytrzymałość</i>	odporność na napływ bodźców i dystraktorów, zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacji wymagającej długotrwałego i silnie stymulującego działania oraz zdolność do aktywności w stresogennych warunkach
<i>aktywność</i>	tendencja do regulowania poziomu pobudzenia poprzez celowe dostarczanie bodźców do organizmu, podejmowanie wielu różnych działań dostarczających odpowiedniej stymulacji; aktywność również sama w sobie jest źródłem stymulacji
<i>wrażliwość sensoryczna</i>	tendencja do wysokiej reakcji na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulującej; odczuwalna jest w obrębie wszystkich możliwych rodzajów stymulacji sensorycznej

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Strelau, 2002.

Cechy te ujawniają się nie tylko w normalnych sytuacjach życiowych nieobciążonych zbyt stresem (Cyniak-Cieciura, 2017). W sytuacjach nacechowanych wyższym ładunkiem stymulującym, powodujących stres, silne cechy temperamentu, takie jak wysoka wytrzymałość, aktywność czy żwawość, są moderatorami pozwalającymi na adekwatne działanie pomimo sytuacji silnie stresogennej. Możliwości regulacji odczuwanych stanów poprzez silne cechy temperamentalne lub też sposobność do dostosowania reakcji adekwatnie do otrzymywanego bodźca można uznać za podstawowe w procesie terapeutycznym lub profilaktycznym. W przypadku gdy silne bodźce stymulujące napotykają niską wytrzymałość oraz wysoką perseweratywność, nie mają przeszkód, by ich wartość stymulująca była ponownie odbierana, nie napotykając oporu, a czasem nawet stymulacja taka może być pożądana (Strelau, 2009). Wiedza o możliwościach regulacji zachowania oraz nawyków poprzez temperament może być podstawowa ze względu na jego stałe cechy, stanowiące fundament do przebudowy osobowości oraz stylu życia.

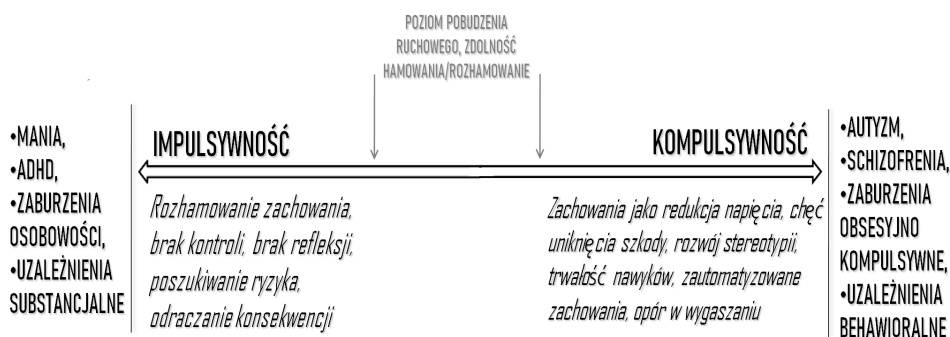
UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE W KONTEKŚCIE TRWAŁYCH CECH PSYCHICZNYCH CZŁOWIEKA

Uzależnienie behawioralne jest procesem długotrwałym, który cechuje się odpowiednią intensywnością oraz częstotliwością wykonywania jakiejś czynności. Jednak mimo że nie można uznawać zachowania ryzykownego za uzależnienie, będzie ono w znacznym stopniu inicjatorem pewnej formy zachowania, które powtarzane często oraz używane w ramach kompensacji lub regulacji emocjonalnej prowadzi do uzależnienia (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018). Aby utrzymać odpowiedni poziom stymulujący zachowania uzależniającego, konieczne jest zwiększenie intensywności i częstotliwości tego zachowania – tolerancja. W przypadku chęci powstrzymania nawyku pojawiają się objawy abstynencyjne, tj. rozdrażnienie, lęk, niepokój, agresja oraz frustracja. Ważnym symptomem jest powtarzający się i odporny na zmiany schemat zachowania – pomimo jego destrukcyjnych konsekwencji (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018). Symptom ten jest znany w RTT jako wrodzona właściwość psychiczna człowieka, nosząca miano perseweratywności.

Mechanizmy odpowiedzialne za nieadaptacyjne ścieżki zachowań (schematy) i zaburzenia to: impulsywność i kompulsywność (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018). Impulsywność jest bezrefleksyjnym podejmowaniem ryzyka, często wywołanym bodźcem zewnętrznym lub wewnętrznym. Cechuje się rozhamowaniem, brakiem kontroli i nastawieniem jednostki na poszukiwanie ryzyka oraz szybkie i krótkotrwałe doznanie przyjemności. Stan impulsywnego pobudzenia charakteryzuje się brakiem rozważań na temat skutków podejmowanych patologicznych czynności. Drugim mechanizmem jest kompulsywność, która pełni funkcję regulacyjną. Kompulsywne zachowania nałogowe są często wynikiem redukcji napięcia, stresu czy przeżywanych emocji. Zachowania te służą przeważnie jakiemuś konkretnemu celowi (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018). Realizowanie tych

zachowań opiera się na cyklu, który w wyniku redukcji napięcia daje poczucie ulgi i przyjemności. Z czasem zachowania kompulsywne przekształcają się w nieprzyjemny nawyk i przymus wykonania jakiejś czynności, tracąc przy tym swoją moc redukcji napięcia. Ponadto wielokrotne powtarzanie tych zachowań przyczynia się do zautomatyzowania nawyków w sytuacji stresu czy sytuacji wyzwalającej trudne emocje. Zachowania patologiczne nie są jednak jedynie tylko impulsywne lub tylko kompulsywne. Można je umiejscowić na kontynuum pomiędzy tymi dwoma wymiarami, co zostało przedstawione na rysunku 1.

Rysunek 1. Kontynuum zachowań impulsywnych i kompulsywnych



Źródło: opracowane własne na podstawie: Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018.

Oba krańce kontynuum oznaczają odmienne typy zachowania sprzyjające uzależnieniu. Zarówno impulsywność, jak i kompulsywność mogą być przyczyną rozwinięcia się poważnego nałogu u tego samego człowieka. W przypadku gdy osoba jest we wczesnych etapach uzależnienia lub gdy dopiero eksperymentuje z zachowaniami problemowymi, impulsywność dominuje jako inicjator zachowań problemowych, poszukiwacz doznań i przyjemności. Kompulsywność zazwyczaj odgrywa kluczową rolę w głębokim uzależnieniu, gdy zachowania problemowe nie są już podejmowane by poczuć dreszczyk emocji, ale gdy zachowania te mają regulować negatywne stany emocjonalne, stres lub napięcie. Uzależnienie można więc traktować jako przejście od zachowań impulsywnych do utrwalonych nawyków kompulsywnych (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018).

Elementami składowymi, zarówno impulsywności, jak i kompulsywności, są: poziom pobudzenia i zdolność do hamowania tego pobudzenia lub, w przeciwnym wypadku – rozhamowanie. Cechy te oraz ich właściwości opisują teorie temperamentu. Kluczową wiedzą, potrzebną do badania zjawiska uzależnień behawioralnych, będzie więc znajomość poszczególnych cech temperamentu u osób podejmujących patologiczne czynności. Model Davisa (2001, za: Rowicka, 2018)

wskazuje, że temperament, jako specyficzne uwarunkowanie człowieka, w przypadku interakcji ze stresującą sytuacją, uruchamia nieadaptacyjne ścieżki zachowania człowieka lub reguluje jego zachowanie.

TEMPERAMENT A UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Patologiczne korzystanie z sieci dzieli się na specyficzne *SPIU* i niespecyficzne *GPIU* (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Specyficzny typ charakteryzuje się nadmiernym użytkowaniem konkretnej aktywności lub kilku. Przyjmuje się, że jest on wynikiem występowania zaburzeń już w świecie realnym, a zetknięcie z tą aktywnością w sieci zostało uznane za nowy czynnik pobudzający (Skwarek, Wublach, Lewicka, 2014). W diagnozie jest więc ważne, by ustalić, czy osoba nadużywająca np. pornografii w sieci nie miała wcześniej takich zaburzeń. Niespecyficzny rodzaj patologicznej aktywności w sieci charakteryzuje się wielogodzinnym przebywaniem w świecie wirtualnym w celu poszukiwania środka uzyskania gratyfikacji – który często nie zostaje odnaleziony.

Ciekawym zjawiskiem jest także nadmierna aktywność sieciowa w celu odłożenia obowiązków na później, ważnych aktywności życiowych i społecznych. Osoby takie czują obciążenie wynikające z odraczania obowiązków i aktywności społecznych, co z kolei powoduje stres, a stres jest redukowany poprzez aktywność w sieci (Skwarek, Wublach, Lewicka, 2014) – i błędne koło się zamyka. Czynniki kształtującymi i podtrzymującymi pewne formy zachowania są cechy temperamentalne. W przypadku błędnego koła, opisanego powyżej, najsilniej modelującymi takie zachowanie cechami temperamentu są: wysoka *perseweratywność* – powodująca uporczywe trzymanie się utartych schematów oraz niska *aktywność* – polegająca na unikaniu podejmowania działań ryzykownych, wymagających wysiłku, i trzymaniu się bezpiecznych form zachowania.

Małysz (2020) opisuje znaczenie uwarunkowania temperamentalnego wskazującego na dużą potrzebę stymulacji w procesie uczenia się zachowań agresywnych u osób często grających w agresjogenne gry komputerowe. Porównując granie w gry do równie agresjogennego treningu sportów walki, wskazuje na rolę środowiska społecznego, które w świecie realnym dostarcza informacji zwrotnych na temat konsekwencji niewłaściwych zachowań. W przypadku świata wirtualnego zachowania agresywne (np. w grach lub komentarzach na portalach społecznościowych) często są nagradzane. Osłabione zdolności hamowania przyczyniają się do zachowań impulsywnych, co oznacza nie tylko wybuchy gniewu i agresji, ale także podejmowanie ryzykownych zachowań lub zachowań problemowych. Badania własne (Dudziak, Sitarczyk, 2022) wskazują na rosnący związek między częstością grania a ekspresją gniewu na zewnątrz. Zarówno impulsywne, jak i kompulsywne zachowania można oprzeć na uwarunkowaniach temperamentu podtrzymujących nawyki i rytuały – mające na celu redukcję napięcia fizycznego i emocjonalnego.

Ponadto badania Tomaszek (2019) ukazują znaczenie predykcyjne cech tem-

peramentu dla poczucia alienacji, a zarazem braku więzi społecznych, co sprzyja częstemu przebywaniu w świecie wirtualnym. Wartości predykcyjne poczucia alienacji to: unikanie szkody ($\beta=0,58, p<0,001$), zależność od nagrody ($\beta=-0,22, p<0,001$), poszukiwanie nowości ($\beta=0,18, p<0,001$).

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania oraz wyniki badań, celem niniejszego opracowania jest eksploracja wiedzy na temat znaczenia temperamentu jako czynnika moderującego uzależnienia behawioralne. Ze względu na sposób przeprowadzenia badań własnych (badania poprzeczne) ukazane zostaną jedynie różnice w zakresie cech temperamentu u osób z wysokim i niskim nasileniem problematycznego używania Internetu. Wyniki badań pozwolą na zdefiniowanie profilu osoby uzależnionej oraz osoby z wysokim ryzykiem uzależnienia od Internetu.

METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

Opis badanej grupy

Badania z tego zakresu były prowadzone od czerwca 2021 r. do stycznia 2022 r. wśród uczniów szkół średnich. Przebadanych zostało 348 osób w wieku od 15 do 26 lat, przy użyciu standaryzowanych kwestionariuszy: *FCZ-KT(R)* oraz *TPUI22*. Ze względu na eliminację nieprawidłowo wypełnionych kwestionariuszy grupa, na podstawie której zostały podjęte analizy statystyczne, wynosi 321 osób. Są to uczniowie liceum mundurowego w Lublinie, uczniowie liceum sportowego w Puławach oraz technikum w Biłgoraju, a także studenci psychologii, informatyki i zarządzania z Lublina. Większość badanej grupy stanowią uczniowie szkół średnich – 236 osób (73,5%), natomiast grupa studentów stanowi – 85 osób (26,4%). W grupie badanej znajduje się 158 kobiet i 163 mężczyzn. Charakterystyka badanej grupy znajduje się w tabeli 2.

Tabela 2. Charakterystyka osób badanych

		Ilość		Wiek	
		<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
Płeć	Kobieta	158	49,22	17,87	2,60
	Mężczyzna	163	50,77	18,01	2,39
Szkoła	Technikum	73	22,74	17,28	0,90
	Liceum mundurowe	37	11,52	17,51	0,51
	Liceum sportowe	126	39,25	16,21	1,27
	Student psychologii	30	9,34	22,83	1,37
	Student informatyki	43	13,39	21,03	1,65
	Student zarządzania	12	3,73	18,16	1,11
Ogółem		321	100	17,94	2,49

Źródło: badania własne.

Narzędzia badawcze

Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu w wersji zrewidowanej – *FCZ-KT(R)* jest narzędziem służącym do diagnozy podstawowych wymiarów temperamentu odnoszącego się do Regulacyjnej Teorii Temperamentu (RTT). Kwestionariuszem badać można wymiary temperamentu u osób od 15. roku życia i dorosłych. Autorem pierwotnej wersji kwestionariusza *FCZ-KT* jest Jan Strelau. Zrewidowana wersja została stworzona w celu poprawienia wartości psychometrycznych i kulturowych (Ogińska-Bulik i in., 2016). Wersja zrewidowana została zmniejszona do 100 stwierdzeń odnoszących swoje wyniki do 7 podskal temperamentu: żwawość, perseweratywność, rytmiczność, wrażliwość sensoryczna, wytrzymałość, reaktywność emocjonalna i aktywność. Odpowiedzi na stwierdzenia udzielane są na czterostopniowej skali: 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – zgadzam się, 4 – zdecydowanie zgadzam się. Rzetelność kwestionariusza *FCZ-KT(R)* została zweryfikowana przez wyznaczenie wewnętrznej zgodności podskal oraz stabilności czasowej. Zgodność wewnętrzna *alfa* Cronbacha dla poszczególnych skal wynosi: żwawość ($\alpha=0,73$), perseweratywność ($\alpha=0,75$), rytmiczność ($\alpha=0,78$), wrażliwość sensoryczna ($\alpha=0,79$), wytrzymałość ($\alpha=0,79$), reaktywność emocjonalna ($\alpha=0,88$), aktywność ($\alpha=0,83$). Pomiaru stabilności czasowej dokonano na grupie 125 osób z odstępem czasowym 4 tygodni. Współczynniki stabilności czasowej dla skal wynosiły od 0,77 do 0,90. Wskaźniki rzetelności oraz trafności uznaje się za satysfakcjonujące (Ogińska-Bulik i in., 2016).

Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI22) – autorzy testu Poprawa oraz Dulewicz (Poprawa, 2011) zmodyfikowali narzędzie *The Internet Addiction Test* K. Young ze względu na zbyt niskie właściwości psychometryczne. Ostateczna wersja zawiera 22 pytania. Walidację testu wykonano w 2007 roku na grupie ponad 6 tysięcy internautów. Współczynnik zgodności wewnętrznej testu wynosi 0,90 *alfa* Cronbacha. Pozycje testowe cechują się dobrą mocą dyskryminacyjną od 0,40 do 0,70. Wyniki testu *TPUI22* korelowały dodatnio z wynikami *Kwestionariusza Efektów Korzystania z Internetu*, który mierzy oczekiwania pozytywnych lub negatywnych skutków używania Internetu. Wynik surowy uzyskany z odpowiedzi na 22 pytania kwestionariusza *TPUI22* może mieścić się w przedziale od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik, tym większe ryzyko problematycznej aktywności w sieci i uwikłania w zależność sieciową. W teście tym można odpowiadać na pięciostopniowej skali: 0 – nigdy, 1 – sporadycznie, 2 – rzadko, 3 – czasami, 4 – często, 5 – rzadko. Test *TPUI22* charakteryzuje się wysokimi wskaźnikami rzetelności i trafności teoretycznej. Ze względu na dynamikę form korzystania z sieci zostały opracowane nowe normy dla badanej grupy. Na podstawie wyników 321 osób badanych wyznaczono średnią arytmetyczną ($x=32,34$), od której odjęte zostało jedno odchylenie standardowe ($SD=16,12$) oraz dodane jedno odchylenie standardowe, tworząc tym samym wyniki przeciętne. Wyniki powyżej drugiego odchylenia standardowego wskazują

na wysokie ryzyko uzależnienia. Wyniki poniżej drugiego odchylenia standardowego od średniej wskazują na niskie ryzyko uzależnienia od Internetu.

Opis procedury badawczej

W maju 2021 zostały wydane zgody przez dyrekcje szkół w Lublinie, Biłgoraju i Puławach na przeprowadzenie badań naukowych wśród uczniów. Badania prowadzone były od czerwca 2021 do stycznia 2022 roku. Badania kwestionariuszami *FCZ-KT(R)* oraz *TPUI22* zostały przeprowadzone w każdej grupie badawczej metodą papier-ołówek, bez pośredniczących między badaczem a badanym mediów cyfrowych. Po zapoznaniu badanych z instrukcją i rozdaniu wszystkim zestawów testów został włączony stoper. Czas, w jakim osoby badane wypełniły wszystkie zestawy kwestionariuszy, ujemnie korelował z ich żwawością ($\rho = -0,28$). Osoby mniej żwawe wypełniały kwestionariusze dłużej. Przebadanych zostało 348 osób w grupach klasowych z różnych szkół w Lublinie, Biłgoraju i Puławach oraz w grupach studentów z Lublina. Badania były przeprowadzone w salach lekcyjnych i wykładowych w grupach ok. 20 osób. Osoby wykonywały badania w tym samym czasie, po usłyszeniu instrukcji i otrzymaniu zestawu testów. Z zebranych testów, do dalszej analizy wybrano 321 zestawów a 27 zostało odrzuconych ze względu na braki w odpowiedziach, opuszczone strony lub całe opuszczone testy.

Analizy statystyczne

Do analiz statystycznych użyto programu *SPSS Statistics*. Oprócz podstawowych miar jak średnia czy odchylenie standardowe, analizy wyników badań zostały oparte na modelu różnic międzygrupowych oraz na porównywaniu średnich arytmetycznych nasilenia cech temperamentu w dwóch grupach – osób charakteryzujących się niskim oraz wysokim wskaźnikiem ryzyka uzależnienia od Internetu. Ze względu na procedurę analityczną dotyczącą różnic międzygrupowych sprawdzono w pierwszej kolejności normalności rozkładów w obu grupach za pomocą testu *Kołmogorow-Smirnow*. Normalne rozkłady w obu grupach zostały przyjęte dla: żwawości, wrażliwości sensorycznej oraz *wytrzymałości* – analiza tych zmiennych jest więc przeprowadzona testem *t* Studenta. Pozostałe zmienne: *perseweratywność*, *rytmiczność*, *reaktywność emocjonalna* i *aktywność* są różnicowane na podstawie testu nieparametrycznego *U* Manna-Whitneya.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Wyniki badań wskazują na istotne statystycznie różnice w grupie niskiego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu w zakresie cech temperamentu. Najsilniej ryzyko uzależnienia od Internetu różnicuje żwawość ($t=5,112$, $p<0,001$), co dowodzi, że w badanej grupie osoby bardziej żwawe i energiczne są mniej narażone na

uzależnienie od Internetu. *Perseweratywność* również różnicuje ryzyko uzależnienia od Internetu ($U=-4,169$, $p<0,001$), jednak w tym przypadku zależność jest odwrotna. Osoby z tendencją do powtarzania pewnych wzorców zachowań i reakcji, koncentrujące się na przeszłości i własnych problemach, czyli o wyższej perseweratywności, są bardziej narażone na uzależnianie się. Z kolei osoby o wyższym wskaźniku *wrażliwości sensorycznej*, z tendencją do silniejszego odczuwania bodźców zmysłowych niż inne osoby, są w grupie niskiego ryzyka uzależnienia ($t=2,731$, $p<0,01$). Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że bodźce pochodzące z rzeczywistości są dla osób o wysokiej wrażliwości sensorycznej bardziej konkurencyjne i bardziej atrakcyjne niż bodźce płynące z elektronicznych obrazów. Ryzyko uzależnienia od Internetu istotnie statystycznie różnicuje *wytrzymałość* ($t=4,537$, $p<0,001$). Można zatem wnioskować, że odporność na trud i niewygodę życia, sprawne działanie pomimo niekorzystnych warunków otoczenia oraz zdolność do pracy pomimo napływających silnych bodźców obniża ryzyko uzależnienia od Internetu. *Reaktywność emocjonalna* jest również czynnikiem temperamentalnym, który różnicuje ryzyko uzależnienia od Internetu. Im dana osoba jest bardziej reaktywna emocjonalnie, tym większe jest ryzyko uzależnienia ($U=-4,475$, $p<0,001$). Zatem osoby często przeżywające napięcie emocjonalne i reagujące silnie emocjonalnie w sytuacjach nisko stymulujących wykazują wyższą podatność na ryzyko uzależnienia od Internetu. Cecha *aktywność* okazała się nieistotna statystycznie. Wyniki różnic między grupami niskiego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu w zakresie poszczególnych cech temperamentu ukazują tabelę 3.

Tabela 3. Różnice w zakresie cech temperamentalnych w grupach niskiego i wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu

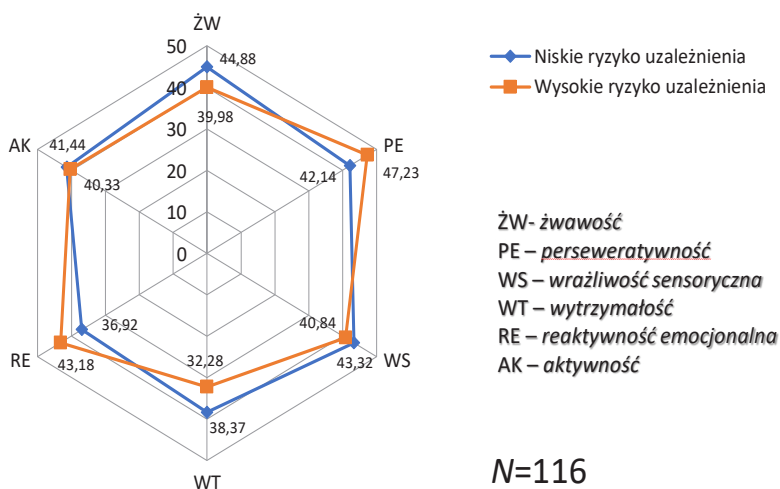
	Średnia – niskie ryzyko uzależ- nienia N=59	Średnia – wysokie ryzyko uzależ- nienia N=57	t/U	p
Żwawość	44,88	39,98	5,112***	0,001
Perseweratywność	42,14	47,23	-4,169***	0,001
Rytmiczność	20,74	19,77	-1,257	0,209
Wrażliwość sensoryczna	43,32	40,84	2,731**	0,007
Wytrzymałość	38,37	32,28	4,537***	0,001
Reaktywność emocjonalna	36,92	43,18	-4,475***	0,001
Aktywność	41,44	40,33	-0,597	0,550

*** $p<0,001$, ** $p<0,01$

Źródło: badania własne.

Do analiz różnic międzygrupowych zostały wybrane osoby charakteryzujące się niskim ryzykiem uzależnienia ($N=59$) oraz osoby charakteryzujące się wysokim ryzykiem uzależnienia ($N=57$). W analizach nie zostały uwzględnione osoby o wynikach umiarkowanego ryzyka ($N=205$). Konfigurację poszczególnych cech temperamentu, będących podstawą do wykreślenia profilu wskazującego na ryzyko uzależnienia od Internetu, ukazuje rysunek 2.

Rysunek 2. Profile temperamentalne wskazujące na ryzyko uzależnienia od Internetu

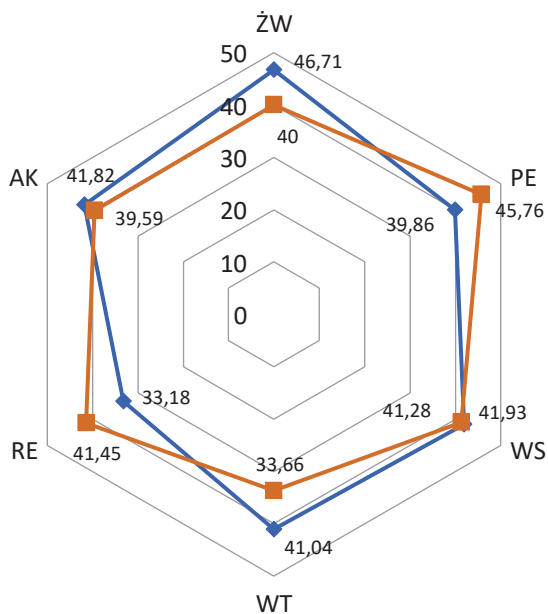


Źródło: badania własne.

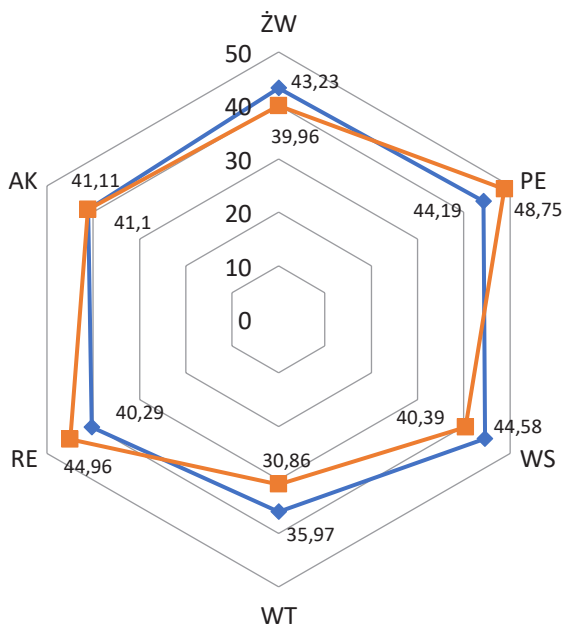
Rysunek 2 prezentuje profile wyznaczone na podstawie średnich arytmetycznych poszczególnych cech temperamentu u osób w grupie wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu (**czerwona linia**) i osób w grupie niskiego ryzyka uzależnienia od Internetu (**niebieska linia**). Profil osoby o niskim ryzyku uzależnienia od Internetu charakteryzuje się wysoką żwawością i wytrzymałością oraz większą wrażliwością sensoryczną – jednak różnica ta, w porównaniu do osób o wysokim ryzyku uzależnienia, jest niewielka. Osoby o niskim ryzyku są również mniej reaktywne emocjonalnie i charakteryzują się mniejszą perseweratywnością.

Profil osoby o wysokim ryzyku uzależnienia wskazuje na wysokie nasilenie perseweratywności i reaktywności emocjonalnej. Osoby takie charakteryzują się również niższą żwawością i wytrzymałością niż osoby o niskim ryzyku uzależnienia. Większe różnice w zakresie niektórych cech temperamentu u osób o niskim bądź wysokim ryzyku uzależnienia od Internetu są zauważalne biorąc pod uwagę profile temperamentalne dla poszczególnych płci. Różnice w profilach temperamentu ze względu na płeć ukazuje rysunek 3.

Rysunek 3. Profile temperamentu z podziałem na płeć



Mężczyźni (N=57)



Kobiety (N=59)

Źródło: badania własne.

Badania własne potwierdzają, że mężczyźni są ogólnie bardziej zwa-
wi ($M=44,45$, $SD=5,50$) niż kobiety ($M=41,60$, $SD=5,26$), a różnica pomiędzy
zwawością w profilach wskazujących na niskie i wysokie ryzyko uzależnienia jest
większa niż w grupie kobiet. Większa różnica zauważalna jest także w zakresie wy-
trzymałości oraz *reaktywności emocjonalnej*. Mężczyźni o niskim ryzyku uzależ-
nienia od Internetu są dużo mniej *reaktywni emocjonalnie* niż kobiety. Natomiast
kobiety charakteryzują się ogólnie wyższą *perseweratywnością* niż mężczyźni. Ko-
biety o wyższym ryzyku uzależnienia od Internetu są również bardziej *persewera-
tywne* niż te o niskim ryzyku uzależnienia. W profilach kobiet, w przeciwieństwie
do profili męskich, zauważalna jest różnica w zakresie *wrażliwości sensorycznej*.
Kobiety o niskim ryzyku uzależnienia są bardziej *wrażliwe sensorycznie*, podczas
gdy u mężczyzn cecha ta nie różni się u osób z wysokim i niskim ryzykiem uza-
ależnienia.

DYSKUSJA

Temperament, jako charakterystyka zachowań człowieka, pełni funkcję mo-
derującą to zachowanie. Objawia się to szczególnie w sytuacjach dużego napięcia
bądź stresu. Jak wiadomo, proces uzależnienia związany jest z pewnym napię-
ciem – emocjonalnym i zmysłowym. U osób impulsywnie wykonujących dane
czynności pobudzenie i adrenalina wypierają myśl o przyszłych negatywnych
konsekwencjach. Z kolei u osób kompulsywnie wykonujących dane czynno-
ści nałogowe przeważa przesadne poczucie zagrożenia i chęć redukcji napięcia
z nim związanego oraz angażowanie się w bezpieczne (w ich percepcji) zacho-
wania redukujące szkody. W procesie terapii oraz profilaktyki uzależnień be-
hawioralnych wartość funkcjonalna temperamentu nie jest brana pod uwagę.
Większość badaczy zajmujących się uzależnieniami od Internetu uznaje metody
terapii poznawczo-behawioralnej wraz z dialogiem motywującym za najsku-
teczniejsze w procesie leczenia (Rowicka, 2015; Young, Nabuco deAbreau, 2017;
Cierpiałkowska, Grzegorzewska 2018). Terapia ta opiera się głównie na analizie
funkcjonalnej oraz treningu umiejętności. Analiza funkcjonalna jest poszukiwa-
niem i identyfikowaniem wyzwalaczy – bodźców, trudnych sytuacji czy stresu,
które wymagają od osoby uzależnionej redukcji napięcia, np. poprzez zakup
internetowy czy korzystanie ze stron pornograficznych. Dotyczy to identyfikacji
wyzwalaczy zarówno w sytuacjach impulsywnego, jak i kompulsywnego korzy-
stania z sieci. Trening umiejętności natomiast polega na kształtowaniu zdolno-
ści do konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami powodującymi zachowania
kompulsywne. Jest to nauka radzenia sobie ze stresem i długotrwałym napię-
ciem bez konieczności ucieczki w destrukcyjne schematy zachowania. Trening
umiejętności polega także na nauce uświadamiania sobie przez osobę uzależ-

nioną negatywnych konsekwencji oraz ich znaczenia w utrwalaniu zachowań nałogowych (Young, Nabuco deAbreau, 2017).

Rola temperamentu, a raczej wiedzy o jego możliwościach moderujących zachowanie, może być wykorzystana zarówno w analizie funkcjonalnej, jak i w treningu umiejętności. Podejmując analizę funkcjonalną w celu poszukiwania wyzwalaczy zachowań nieadaptacyjnych, warto wiedzieć, jak powinna przebiegać prawidłowa regulacja stymulacji. Odpowiedzieć na to może wiedza o efektywnej regulacji bodźców stymulacyjnych. Efektywność ta ma miejsce, gdy jednostka wybiera czynności i angażuje się w sytuacje będące adekwatnymi do jej zapotrzebowania na stymulację – uwarunkowanego poprzez temperament (Strelau, 2009). Pozwala to na skuteczność działania jednostki przy małych kosztach psychicznych. W przeciwnym wypadku, gdy podejmowane czynności lub napotkane warunki zewnętrzne nie odpowiadają zapotrzebowaniu na stymulację zgodną z cechami temperamentu danej jednostki, nie jest możliwa efektywna regulacja bodźców stymulujących, co może prowadzić do zaburzeń zachowania czy uzależnień. Wyniki badań J. Kusia (2014) sugerują, że osoby wysoko reaktywne, przebywając w sieci, najczęściej charakteryzują się wielozadaniowością ($r=0,32$, $p<0,05$), co według autora oznacza strategię ochronną przed przewidywanymi konsekwencjami związanymi z trudnościami i porażkami podczas wykonywania zadań. Wysoka aktywność wiąże się z niską wielozadaniowością ($r=-0,28$, $p<0,05$), co autor badań tłumaczy kontrolą nad własnymi procesami poznawczymi oraz większą odpornością na stres informacyjny osób wysoko aktywnych. W treningu umiejętności wiedza o zapotrzebowaniu na stymulację danej osoby może być pomocna ze względu na poszukiwanie alternatywnych form regulacji napięcia.

Analiza empiryczna zaprezentowanych badań pozwala wskazać cechy temperamentu, w odpowiednim nasileniu, jako predysponujące do występowania ryzyka uzależnienia od Internetu. Profile temperamentalne uzyskane w badaniu uczniów i studentów wskazują na konfigurację nasilonych cech: *zwawości* i *wytrzymałości* oraz niskich wskaźników: *perseweratywności* i *reaktywności emocjonalnej* jako profili typowych dla niskiego ryzyka uzależnienia od Internetu. Konfiguracja nasilonych cech: *perseweratywności* i *reaktywności emocjonalnej* oraz niskich wskaźników *zwawości* i *wytrzymałości* kształtuje się jako profil wskazujący na wysokie ryzyko uzależnienia od Internetu. Cechy temperamentu z odpowiednio dobranymi środkami terapii oraz źródłami alternatywnych stymulacji mogą stanowić głównie czynnik chroniący przed zachowaniami destruktywnymi.

PODSUMOWANIE

Z przeprowadzonych badań wynika, że nasilenie problematycznego używania Internetu jest różnicowane poprzez poszczególne cechy temperamentu. Możliwe jest wskazanie profili temperamentalnych, które stwarzają predyspozycje do uzależnienia się. Osoby z wysokim ryzykiem są bardziej perseweratywne i reaktywne emocjonalnie oraz mniej wytrzymałe, aktywne i żwawe niż osoby z niskim ryzykiem uzależnienia. Bardziej zauważalne różnice są u mężczyzn/chłopców w zakresie żwawości, perseweratywności, wytrzymałości i reaktywności emocjonalnej, natomiast bardziej zauważalna różnica we wrażliwości sensorycznej jest u kobiet/dziewcząt z wysokim i niskim ryzykiem uzależnienia. Profile temperamentalne wskazujące na wysokie oraz niskie ryzyko uzależnień medialnych mogą być wykorzystane w diagnozie tego problemu oraz w dostosowaniu metod i form terapii – z uwzględnieniem zapotrzebowania na stymulację.

Bibliografia

- Cierpialkowska, L., Grzegorzewska, I. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa.
- Cyniak-Cieciura, M. (2017). Rozprawa doktorska. *Temperament a nasilenie objawów pourazowego zaburzenia stresowego*. Uniwersytet Warszawski Wydział Psychologii, Warszawa.
- Dudziak, A., Sitarczyk, M. (2022). Ekspresja gniewu a problematyczne używanie Internetu. *Polskie Forum Psychologiczne*, 27(4), 452-463.
- Kuś, J. (2014). *Zaplątani w sieć: rola różnic indywidualnych w zakresie preferencji konkretnych sposobów korzystania z Internetu*. Pobrane z: researchgate.net.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od Internetu*. Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
- Małyż, Z. (2020). Gry komputerowe a agresywność i agresja/zachowania agresywne dzieci i młodzieży. Przyczynek do psychopedagogicznej analizy problemu. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 579, 39-51.
- Ogińska-Bulik, N., Strelau, J., Zawadzki, B. (2016). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: Wersja Zrewidowana*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- Poprawa, R. (2011). Test Problematycznego Używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, vol. 54(2), 193-216.
- Pracka, J. (2021). *Temperament i płeć a inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Liberi Libri, Warszawa.

- Rowicka, M. (2018). *E-Uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia*. Fundacja Pasterno, Warszawa.
- Rowicka, M. (2015). *Uzależnienia behawioralne*. Fundacja Pasterno, Warszawa.
- Skwarek, B., Wublach, E., Lewicka, I. (2014). *Patologie i uzależnienia (wybrane problemy teorii i praktyki)*. Studio Poligraficzne Edytorka, Łódź.
- Strelau, J. (2009). Od badań podstawowych do zastosowań w praktyce psychologicznej: z perspektywy 50. lat badań nad temperamentem. *Człopismo Psychologiczne*, 15(2), 231-243.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia Temperamentu*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Tomaszek, K. (2019). Temperamentalne i charakterologiczne predykatory poczucia alienacji młodzieży. *Annales Univeristatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 12(1), 274-297.
- Young, K., Nabuco de Abreu, C. (2017). *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia*. Fundacja Dolce Vita, Zamość.

TEMPERAMENT A RYZYKO UZALEŻNIENIA OD INTERNETU U UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH I STUDENTÓW

Streszczenie: Badania zaprezentowane w opracowaniu ukazują rolę temperamentu w diagnozie, terapii oraz profilaktyce uzależnień behawioralnych. Podstawą analizy związków pomiędzy cechami temperamentu a ryzykiem uzależnienia od Internetu jest *Regulacyjna Teoria Temperamentu*. W opracowaniu zaprezentowano konfiguracje poszczególnych cech temperamentu ujmowane jako „profile” wskazujące na większe lub mniejsze ryzyko uzależnienia się. Badania z tego zakresu były prowadzone od czerwca 2021 roku do stycznia 2022 roku wśród uczniów szkół średnich i studentów. Przebadanych zostało 348 osób w wieku od 15 do 25 lat, przy użyciu standaryzowanych kwestionariuszy: *FCZ-KT(R)*, *TPUI22* oraz *The Internet Addiction Test* – Kimberly Young. Profile temperamentalne uzyskane w badaniu uczniów i studentów wskazują na konfigurację nasilonych cech: *żwawości i wytrzymałości* oraz niskich wskaźników: *perseweratywności i reaktywności emocjonalnej* jako typowe dla niskiego ryzyka uzależnienia od Internetu. Natomiast konfiguracja nasilonych cech *perseweratywności i reaktywności emocjonalnej* oraz niskich wskaźników *żwawości i wytrzymałości* jest charakterystyczna dla wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu. Wykazano zatem, że cechy temperamentu mogą stanowić zarówno czynnik ryzyka, jak i czynnik chroniący przed uzależnieniami behawioralnymi.

Słowa kluczowe: temperament, uzależnienie behawioralne, Internet, czynniki ryzyka, czynniki chroniące

TEMPERAMENT AND INTERNET ADDICTION RISK IN HIGH SCHOOL STUDENTS AND UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: Researches, presented in this article, shows the role of temperament in diagnosis, therapy and prophylaxis of behavioral addictions. The basis for the analysis of the relationships between temperament traits and the risk of Internet addiction is *Regulative Theory of Temperament*. The article presents the configuration of individual temperament traits as „profiles” indicating a greater or lesser risk of addiction. The researches was realized from June 2021 to January 2022 among high school students and university students. There were tested 348 people in age from 15 to 25, using standardised questionnaires: *FCZ-KT(R)*, *TPUI22* and Kimberly Young’s – *The Internet Addiction Test*. Temperament profiles drawn in the study of high school and university students, indicate the configuration of intensified traits: *briskness* and *endurance* and low indicators of traits: *perseveration* and *emotional reactivity* as typical for a low risk of Internet addiction. However, the configuration of intensified traits: *perseveration* and *emotional reactivity* and low indicators of traits: *briskness* and *endurance* is characteristic for a high risk of Internet addiction. The analysis showed that temperament traits can be a risk factors and a protective factors against behavioral addictions.

Keywords: temperament, behavioral addiction, Internet, risk factors, protective factors