

# OSOBOWOŚĆ A UZALEŻNIANIE SIĘ OD KOMPUTERA

## PERSONALITY AND COMPUTER ADDICTION

*Grażyna Jurczyńska<sup>1</sup>, Anna Hom<sup>1</sup>, Joanna Kowalska-Jackiewicz<sup>2</sup>,  
Maja Muszyńska-Graca<sup>1</sup>, Wiesław Smolicha<sup>3</sup>*

*1 Instytut Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego, Sosnowiec. Dyrektor: dr n. med. Piotr Z. Brewczyński*

*2 Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy, Katowice. Poradnia Chorób Zawodowych, Sosnowiec*

*3 NZOZ Elvita, Jaworzno*

### Streszczenie

**Wstęp:** Celem niniejszej pracy jest wykazanie zależności między cechami osobowościowymi, a uzależnieniem się od komputera.

**Materiał i metody:** Badania prowadzone były w latach 2006–2008 wśród studentów Wyższej Szkoły Technologii Informatycznych w Katowicach. Zastosowane metody badawcze to: Skala Inteligencji Emocjonalnej w Pracy, Kwestionariusz Kompetencji Społecznych, Inwentarz Stanu i Cechy Lęku – STAI, Test Kimberly S. Young, Kwestionariusz Kryzysu w Wartościowaniu, Skala Dyrektywności oraz składający się z 23 pytań Kwestionariusz Ogólny opracowany dla celu badania.

**Wyniki:** 12,70% badanych respondentów spełniało kryteria uzależnienia od komputera, 76,34% osób uważało się za uzależnionych od tego medium.

**Wnioski:** Takie właściwości osobowościowe jak inteligencja emocjonalna w pracy, tendencja do zachowań autorytarnych, a także system wartości mogą mieć wpływ na uzależnianie się od komputera. Nie wykazano takiej zależności w stosunku do osobowości lękowej oraz kompetencji społecznych.

**Słowa kluczowe:** osobowość, komputer, uzależnienie

### Abstract

**Background:** The aim of this work is to prove the relation between the personality traits and computer addiction. The research was carried out from 2006 to 2008 among the students of High School of Information Technology in Katowice.

**Material and methods:** Research methods: Scale of Emotional Intelligens at Work, Social Competences Questionnaire, State-Trait Anxiety Inventory – STAI, Kimberly S. Young Test, Questionnaire to Assess the Level of Crises of Values, Directivity Scale and a questionnaire of 23 questions prepared for the research purposes.

**Results:** 12.70% of the examined population met the criteria for computer addiction. In the own view, 76.34% considered themselves addicted to this medium.

**Conclusions:** Personality traits such as emotional intelligence at work, inclination to authoritative behaviors as well as the value system may have influence on the addicting to a computer. No such relation was proven with reference to self – efficacy and anxious personality.

**Key words:** personality, computer, addiction

Nadesłano: 23.11.2010

Zatwierdzono do druku: 29.11.2010

## Wstęp

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że rozszerzający się ciągle zakres komputeryzacji będącej dużym udogodnieniem dla funkcjonowania człowieka we współczesnym świecie ma również negatywne skutki. Powszechne stosowanie komputerów stwarza ryzyko zagrożenia nie tylko zdrowia fizycznego, ale i psychicznego jednostki [1–3].

Problem dotyczy zarówno osób które mają kontakt z komputerem ze względu na charakter wykonywanej pracy zawodowej, jak i pozostałych jego użytkowników. Utrata kontroli nad czasem i sposobem korzystania z tego medium bywa przyczyną niepokojącego zjawiska, jakim jest uzależnianie się od komputera, głównie sieci internetowej, co może być uwarunkowane zarówno zewnętrznymi, niezależnymi od jednostki czynnikami, jak i jej cechami osobowościowymi [4, 5]. W przeprowadzonym badaniu uwzględnione zostały takie właściwości osobowościowe jak: system wartości, kompetencje społeczne, tendencja do zachowań lękowych, dyrektywność, poziom inteligencji emocjonalnej w pracy.

Biorąc pod uwagę, że komputer staje się nieodłącznym elementem codziennego życia, temat poruszony w niniejszej pracy jest ciągle aktualny i nie powinien pozostawać obojętnym dla instytucji i placówek promujących zdrowie i dbających o kondycję fizyczną i psychiczną jednostki [6–10].

## Materiał i metody

W badaniu wzięło udział 131 osób I i II roku studiów stacjonarnych i zaocznych Wyższej Szkoły Technologii Informatycznych w Katowicach w latach 2006–2008. Osoby tylko studiujące stanowiły 42,72%, a pracujące i studiujące jednocześnie 57,28%. Przeważali mężczyźni – 91,26%, kobiety stanowiły 8,74% wszystkich badanych. Wykształcenie średnie posiadało 88,35% osób, wyższe – 6,8%, niepełne wyższe – 4,85%. Średnia wieku wynosiła 21 lat (19–44). W grupie pracujących 13,59% osób nie miało kontaktu w zakładzie pracy z komputerem, 43,69% używało komputera w czasie wykonywania pracy zawodowej.

Kwestionariusz Ogólny opracowany dla celu badania składający się z 23 pytań pomógł uzyskać informacje na temat ilości lat korzystania przez badanych z komputera oraz godzin przebywania dziennie w kontakcie z tym urządzeniem, czy kontakt z komputerem wpływa na ich relacje z innymi osobami oraz własne samopoczucie, czy i jakie symptomy negatywnych stanów emocjonalnych na skutek używania komputera pojawiają się u nich najczęściej. Zastosowany w badaniu test K.S. Young [11] pozwolił wyłonić z grupy badanej oso-

by spełniające kryteria uzależnienia od komputera. Do tego celu została wykorzystana również ocena własna osób dotycząca postrzegania siebie w kategorii „uzależniony” lub „nieuzależniony” od komputera. Przy pomocy Skali Inteligencji Emocjonalnej w Pracy X. Gliszczyńskiej określony został poziom inteligencji emocjonalnej osób badanych, na którą składała się inteligencja dotycząca dwóch sfer, tj. filozofii życia oraz sytuacji pracy [12]. Kompetencje społeczne oceniane były Kwestionariuszem Kompetencji Społecznych A. Matczak i dotyczyły trzech różnych sytuacji, tj. bliższych kontaktów interpersonalnych, ekspozycji społecznych oraz sytuacji wymagających zachowań asertywnych [13]. Skłonności autorytarne mierzone były Skalą Dyrektywności J. Raya (wersja polska P. Brzozowski) [14]. Stopień trudności lub zaburzeń w wartościowaniu został określony przy pomocy Kwestionariusza Do Badania Kryzysu w Wartościowaniu P. Olesia [15]. Do wyłonienia z grupy badanej osobowości lękowych posłużył Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (wersja polska: C.D. Spilberger, J. Strelau, M. Tysarczyk i K. Wrześniewski) [16].

## Wyniki i omówienie

Przeprowadzone badanie pozwoliło zinterpretować zagadnienie w aspekcie uwzględnionych cech osobowości, które zgodnie z założeniem mogłyby mieć wpływ na uzależnianie się od komputera.

Prawie 40% badanej populacji pozostawało w kontakcie z komputerem co najmniej 7–10 lat, 36,89% korzystało z komputera 11–15 lat. Najkrócej, tj. od 3–6 lat używało komputera 11,65% osób. Analiza wyników wskazała, że dla badanej grupy czas przeznaczany na komputer w ciągu dnia jest przede wszystkim wypadkową czasu, w którym osoby pozostają w kontakcie z tym urządzeniem w zakładzie pracy oraz czasu jaki spędzają przed monitorem w domu lub na uczelni w związku z kontynuowaniem nauki na studiach wyższych. Najwięcej czasu na komputer w ciągu dnia przeznaczali studenci pracujący. W zakładzie pracy 66,22% osób pozostawało w kontakcie z tym urządzeniem dłużej niż 4 godz. dziennie. Zarówno osoby studiujące, jak i pracujące (bez i z komputerem) korzystały z tego urządzenia w domu dłużej niż 4 godz. dziennie, nie wyłączając sobót i niedziel, przy czym najliczniejszą pod tym względem była grupa tylko studiująca (77,27%). Kryteria uzależnienia od komputera spełniało 12,70% respondentów. Ocena własna badanych była następująca: 76,34% postrzegało siebie jako uzależnionych, 23,66% jako nieuzależnionych od komputera.

W badanej populacji przeważały osoby z wyższym niż przeciętny (35,%) i przeciętnym (31,25%) poziomem inteligencji emocjonalnej w pracy. W grupie niezależnej od komputera 35% osób posiadało niższy niż przeciętny poziom tej cechy, w grupie uzależnionej, osób tych było o połowę mniej, a prawie 40% uzyskało wynik powyżej przeciętnej. Niski poziom kompetencji społecznych przeważał zarówno w grupie uzależnionej (93,44%) jak i niezależnej (87,50%) od komputera.

Trudności w wartościowaniu zostały wykazane w stosunku do 39,29% grupy uzależnionej. W grupie niezależnej osoby te stanowiły 19,35%. Problemy z własnym system wartości dotyczyły przede wszystkim zagubienia i uporządkowania wartości. Podwyższony poziom lęk-cecha został stwierdzony u 23% osób uzależnionych oraz 22,22% osób z grupy niezależnej od komputera. Pozostałe osoby, tj. 77% z grupy uzależnionej oraz 77,78% z grupy niezależnej nie wykazywały symptomów osobowości lękowej.

Osoby z wysokim poziomem dyrektywności przeważały w grupie niezależnej (46,67%). W grupie uzależnionej najwięcej osób (35,48%) reprezentowało niski poziom tej cechy.

Oceniając działanie komputera, badana populacja uważa, że może on mieć negatywny wpływ na stan psychiczny jednostki oraz jej funkcjonowanie społeczne.

Na pytanie, czy praca przy komputerze ogranicza kontakty interpersonalne osób badanych 33,98% odpowiadało, że ma mniej czasu dla rodziny i znajomych w związku z pracą przy komputerze, 3,8% – że więcej czasu może przeznaczać na te kontakty, 62,14% nie dostrzegało istotnego wpływu pracy przy komputerze na czas poświęcany rodzinie i znajomym.

Spośród studentów pracujących 35,92% podawało, że praca z komputerem ogranicza ich relacje ze współpracownikami, 8,74% – że dzięki temu może więcej czasu przeznaczyć na komunikację w miejscu pracy, 55,34% nie widziało takiej zależności.

Wpływ komputera na własne samopoczucie badani ocenili w sposób następujący: 28,16% twierdziło, że kontakt z komputerem niekorzystnie wpływa na ich samopoczucie, 15,53% – że ma pozytywny wpływ, 56,31% – że pozostaje bez wpływu na ich samopoczucie. Spośród negatywnych stanów emocjonalnych pojawiających się najczęściej podczas pracy przy komputerze podawane były drażliwość (46,60%), agresja (15,53%), niepokój (13,57%), lęk (9,71%). Ogólne zmęczenie występowało u 77,67% osób. Żadnych dolegliwości nie zgłaszało 8,74% badanych respondentów.

## Wnioski

Przeprowadzone badanie pozwoliło sformułować następujące wnioski:

1. Mniejszą tendencję do uzależniania się od komputera mogą przejawiać osoby posiadające niższy niż przeciętny poziom inteligencji emocjonalnej w pracy.
2. Im bardziej zaburzony system wartości tym większe prawdopodobieństwo uzależniania się od komputera.
3. Mniejsze ryzyko w uzależnianiu się od komputera może występować u osób ze skłonnością do zachowań autorytarnych.
4. Wyniki nie wykazały, że kompetencje społeczne oraz tendencja do zachowań lękowych to cechy osobowości, które mogą odgrywać znaczącą rolę w zjawisku uzależniania się od komputera.
5. Wielogodzinny kontakt z komputerem w zakładzie pracy może sprzyjać uzależnianiu się od komputera.
6. U osób pozostających w codziennym wielogodzinnym kontakcie z komputerem może pojawić się tendencja do postrzegania siebie jako uzależnionych od tego medium.
7. Istnieje potrzeba kontynuowania badań dotyczących negatywnych skutków działania komputera na jego użytkowników.

## Piśmiennictwo

1. Bezpieczna praca przy komputerze. CIOP, Warszawa 1990.
2. Ginowicz H.: Zagrożenia płynące z sieci cz. II. Terapia uzależnienia i współuzależnienia, Warszawa 2003.
3. Young K.S.: Patological Internet use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 1996; 899-902.
4. Jakubik A., Popławska I.: Uwarunkowania osobowościowe zespołu uzależnienia od Internetu. *Psychiatria Polska*, 2002.
5. Jakubik A., Popławska I.: Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) a osobowość [Internet Addiction Syndrome (IAS) and personality]. *Studia Psychological*, 2003; 4(4):123.
6. Dudek B., Waszkowska M., Hanke W., Merez D.: Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego. Instytut Medycyny Pracy im. prof. dr. med. Jerzego Nofera, Łódź 2004.
7. Informacje Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. *Med. Pr.* 2008; 59(1):89-91.
8. Tylka J.: *Zdrowie menadżera. Styl życia, a zdrowie i choroba.* Wydawnictwo Difin, 2008.
9. Gniazdowski A.: Rola lekarza medycyny pracy w promowaniu zdrowia pracowników. W: Krasucki P. Kuczowska-Dominas H. [red.]. *Medycyna dla lekarzy rodzinnych.* Skrypt. T. Akademia Medyczna, Warszawa 1999.
10. Korzeniowska E.: Upowszechnianie procesu promocji zdrowia pracujących – działalność Krajowego Centrum Sieci Ośrodków Promocji Zdrowia Pracy. *Prom. Zdr. Nauki Społ. Med.* 2000;19(17):115-132.
11. Young K.S.: Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior* 1998;1(3):237-244.

12. Gliszczyńska X.: Skala I-E w Pracy – Technika Pomiaru Poczucia Kontroli w Sytuacji Pracy .Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1990.
13. Matczak A.: Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1998.
14. Brzozowski P.: Skala Dyrektywności Jona J. Raya. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1997.
15. Oleś P.: Kwestionariusz Do Badania Kryzysu w Wartościowaniu (KKW). Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1998.
16. Wrześniewski K., Sosnowski T., Matusik D.: Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2002.

*Adres do korespondencji :*

*Grażyna Jurczyńska*

*Instytut Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego*

*ul. Kościelna 13, 41-200 Sosnowiec*

*tel. 32 266 08 85*

*g.jurczynska@imp.sosnowiec.pl*