

Nina Ogińska-Bulik

Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego

# Osobowość typu D a ryzyko uzależnienia od czynności

## *Type D personality and risk of behavioral dependency*

### Abstract

**Introduction.** Article presents data of 5 independent examinations, including the association between a new Construct, it is Type D personality, with the level of compulsive behaviors, related with work, eating, shopping, internet using and hazard.

**Material and methods.** The DS-14 scale to assess type D personality and methods to measure risk of analyzed compulsive behaviors: Work Addiction Risk Test, Eating Preoccupation Scale, Buying Behaviors Scale, Internet Using Test and 20 Questions of Gamblers Anonymous were used in the study. Totally 399 persons participated in the study.

**Results.** Significant relationship was found between dimensions of type D personality and examined compulsive behaviors (except Internet using). Negative affectivity correlates more strongly with a tendency to workaholism and compulsive eating. Social inhibition, in turn, is more strongly associated with gambling and compulsive buying.

**Conclusions.** Personality type is an essential factor, which may promote risk of behavioral dependency. Modification of personality traits, the way of expressing emotions in particular, should be included in programs aimed on reducing development of compulsive behaviors. *Psychiatria 2010; 7, 1: 11-24*

**key words:** type D personality, risk of behavioral dependency

### Wstęp

Współcześnie, oprócz uzależnienia od tradycyjnych środków psychoaktywnych, a więc substancjalnego (*drug addiction, chemical dependency*), coraz częściej pojawia się uzależnienie lub ryzyko uzależnienia od czynności (*action addiction, behavioral dependency*), jak na przykład od gier hazardowych czy komputerowych, internetu, jedzenia, pracy, seksu czy zakupów. Ze względu na występujący w tych zachowaniach przymus i brak kontroli stosuje się także termin „zachowania kompulsywne” lub „na-

łogowe” czy pojęcie „holizmu” (na przykład pracoholizm, zakupoholizm). Ogólnie, jest to rodzaj uzależnienia psychicznego (niesubstancjalnego, inaczej behawioralnego), a o patologii świadczy przejawianie dużego zapotrzebowania na wykonywanie tych czynności, ich częstotliwość, ekstremalność czy intensywność oraz utrata kontroli nad nimi [1]. Szerze informacje na temat uzależnienia od czynności zaprezentowano w książce autorki niniejszej pracy: *Uzależnienie od czynności — mit czy rzeczywistość* [2].

Skłonność jednostki do angażowania się w zachowania kompulsywne jest wypadkową wielu czynników zarówno środowiskowych, jak i indywidualnych, związanych przede wszystkim z jej temperamentem i osobowością. Od wielu lat podejmuje się próby określenia, jakie właściwości jednostki sprzyjają różnego

### Adres do korespondencji:

prof. dr hab. n. hum. Nina Ogińska-Bulik  
Instytut Psychologii UŁ  
ul. Smugowa 10/12, 91-433 Łódź  
tel.: 609 772 708  
e-mail: [noginska@uni.lodz.pl](mailto:noginska@uni.lodz.pl)

rodzaju „holizmom”, co powoduje, że niektóre osoby popadają w uzależnienia, inne zaś są odporne. To pytanie wciąż pozostaje bez odpowiedzi.

Rola osobowości, jako czynnika sprzyjającego uzależnieniom, została wyraźnie wyeksponowana w koncepcji psychoanalitycznej. Obecnie odchodzi się od poszukiwania jednego typu osobowości determinującego rozwój uzależnień, a szuka się cech zwiększających prawdopodobieństwo jego wystąpienia [3]. Należy jednakże wyraźnie podkreślić, że w powstawaniu uzależnienia osobowość odgrywa istotną rolę, lecz w połączeniu z innymi czynnikami, przede wszystkim neurofizjologicznymi i społeczno-kulturowymi. Wśród właściwości osobowości, które sprzyjają rozwojowi uzależnień, zwraca się uwagę na tak zwany trudny temperament, przeżywanie afektu negatywnego (charakterystycznego dla neurotyczności), nieśmiałość i problemy w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi (charakterystyczne dla introwersji) oraz podatność na stres i trudności w radzeniu sobie z nim.

Na osobowość typu D (inaczej „osobowość stresowa” — *distressed personality*) składają się 2 wymiary: negatywna emocjonalność oraz hamowanie społeczne [4]. Negatywna emocjonalność wyraża się w skłonności do przeżywania różnych negatywnych emocji takich jak: lęk, niepokój, gniew, irytacja, zamartwianie się. Z kolei hamowanie społeczne wyraża skłonność jednostki do powstrzymywania się od wyrażania emocji oraz izolowanie się od innych<sup>1</sup>.

Dotychczas nie podejmowano badań dotyczących związku osobowości typu D z ryzykiem uzależnienia od czynności. Zagadnienie to wydaje się niezwykle ważne nie tylko ze względu na rozpowszechnianie się zachowań kompulsywnych, lecz przede wszystkim ze względu na ponoszone przez jednostkę szkody w różnych obszarach jej funkcjonowania.

Celem podjętych badań było ustalenie zależności między osobowością typu D, a ryzykiem uzależnienia od czynności, przejawiającym się w skłonności do nadmiernego angażowania się w pracę, jedzenie, zakupy, internet czy hazard. Można oczekiwać, że osobowość typu D będzie sprzyjać podejmowaniu zachowań kompulsywnych. Szczególnie istotny wydaje się tu komponent emocjonalny, jakim jest negatywna emocjonalność. Z kolei hamowanie społeczne może przyczyniać się do angażowania w zachowania o charakterze nałogowym, ale raczej te o małej wartości stymulacyjnej, na przykład internet, traktowany jako zastępcza forma kontaktów międ-

zyludzkich, praca, jedzenie czy zakupy. Z drugiej strony, hamowanie społeczne może ograniczać angażowanie się w zachowania związane z silną stymulacją, jak na przykład hazard. Te ostatnie są raczej związane z impulsywnością i poszukiwaniem wrażeń.

### Materiał i metody

Badania przeprowadzono oddzielnie dla każdego rodzaju zachowań, na różnych grupach badanych (łącznie 399 osób). Bardziej szczegółową charakterystykę badanych grup przedstawiono w kolejnych częściach artykułu. W badaniach wykorzystano różne narzędzia pomiaru. We wszystkich analizowanych grupach do pomiaru osobowości typu D zastosowano skalę DS-14 opracowaną przez Denolleta [4], w polskiej adaptacji Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego (szczegółowy opis narzędzia zawarto w podręczniku *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*) [5]. Skala obejmuje 14 stwierdzeń, z których 7 dotyczy negatywnej emocjonalności i 7 — hamowania społecznego. Osoba badana ustosunkowuje się do podanych stwierdzeń, posługując się skalą pięciostopniową (od 0 — fałszywe do 4 — prawdziwe). Zakwalifikowanie do typu D wymaga uzyskania przez jednostkę co najmniej 10 punktów w obydwu wymiarach. Przeciwnieństwem typu D jest typ nie-D (wyniki obydwu wymiarów poniżej 10 punktów). Pozostałe narzędzia wykorzystane w badaniach omówiono przy prezentacji wyników.

### Wyniki badań<sup>2</sup>

#### Typ D a ryzyko pracoholizmu

Osoby uzależnione od pracy przejawiają trudności w regulacji emocji i radzeniu sobie z nimi. Dla pracoholika charakterystyczne jest także występowanie trudności interpersonalnych. Wynikają one przede wszystkim z przedkładania pracy nad inne formy spędzania czasu, w tym również nad kontakty z innymi, a także na zwiększający się dystans wobec ludzi, będący skutkiem nadmiernego zaabsorbowania pracą [6]. Pracoholicy i osoby charakteryzujące się osobowością typu D wykazują więc pewne wspólne cechy, do których można zaliczyć przeżywanie negatywnych emocji (szczególnie lęku) i trudności w relacjach interpersonalnych. Można więc przewidywać występowanie istotnej zależności między tym typem osobowości a nadmiernym angażowaniem się w pracę.

<sup>1</sup> Charakterystyka osobowości typu D została szerzej omówiona w książce Niny Ogińskiej-Bulik *Osobowość typu D: teoria i pomiar*, Wydawnictwo WSHE, Łódź 2009.

<sup>2</sup> Bardziej obszerną charakterystykę prezentowanych wyników badań zamieszczono w książce Niny Ogińskiej-Bulik *Osobowość typu D: teoria i pomiar*, Wydawnictwo WSHE, Łódź 2009.

**Tabela 1.** Średnie wartości pracoholizmu w grupie osób typu D i nie-D  
**Table 1.** The means of workaholism in a group with type D and non-type D

	Typ D (n = 16)		Typ nie-D (n = 40)		t	p
	M	SD	M	SD		
Pracoholizm (ogółem)	66,00	9,33	54,72	9,33	4,43	0,001
• obsesja/kompulsja	16,75	2,67	12,87	2,76	4,78	0,001
• emocjonalne pobudzenie/ /perfekcjonizm	21,06	4,97	17,10	4,21	3,02	0,01
• przeciążenie pracą	10,62	2,50	10,05	2,34	0,81	ni
• orientacja na wynik	8,68	1,07	7,45	1,07	3,25	0,001
• poczucie własnej wartości	10,18	2,28	8,65	2,28	2,51	0,05

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

### Metoda badań

W badaniach uczestniczyło 89 osób dorosłych, zatrudnionych w zawodach usług społecznych. Byli to lekarze (48,3%) i dziennikarze (51,7%). Mężczyźni stanowili 52% badanych, kobiety 48%. Średnia wieku wynosiła 40,5 roku (SD = 8,36). Do oceny osobowości typu D wykorzystano skalę DS-14, a do pomiaru pracoholizmu polską adaptacją *Work Addiction Risk Test* (WART) [7]. Za pomocą WART mierzy się reakcje poznawcze, emocjonalne i behawioralne, traktowane jako elementy składowe syndromu pracoholizmu. Test składa się z 25 stwierdzeń, ocenianych w skali czteropunktowej (od 1 — prawie nigdy do 4 — prawie zawsze). Za pomocą tego narzędzia badawczego mierzy się 5 wymiarów pracoholizmu, a mianowicie: obsesję pracy/kompulsję, emocjonalne pobudzenie/perfekcjonizm, przeciążenie pracą, orientację na wynik oraz poczucie własnej wartości. Suma wszystkich ocen stanowi ogólny wskaźnik pracoholizmu. Rozpiętość wyników waha się od 25 do 100 punktów. Na ukształtowanie przymusu pracy (pracoholizm) wskazują wyniki powyżej 56 punktów. Wysoki wynik (67–100 pkt) oznacza uzależnienie w stopniu wysokim, wynik w zakresie 57–66 punktów — uzależnienie w stopniu umiarkowanym. Z kolei niski wynik (25–56 pkt) oznacza brak uzależnienia od pracy. Narzędzie uzyskało zadowalające właściwości psychometryczne [7].

### Wyniki

W badanej grupie 16 osób (17,9%) zaliczono do typu D, zaś 40 osób (44,9%) do typu nie-D (punktacja obydwu wymiarów niższa niż 10). Pozostałe osoby reprezentowały typ pośredni i nie były uwzględniane w dalszych analizach. Nasilenie pracoholizmu i jego

poszczególnych wymiarów w obydwu grupach przedstawiono w tabeli 1.

Typ osobowości różnicuje nasilenie wszystkich (poza przeciążeniem pracą) wymiarów składających się na uzależnienie od pracy. Osoby charakteryzujące się typem D, w porównaniu z osobami niewykazującymi cech tego typu osobowości, ujawniają wyższe nasilenie tendencji do pracoholizmu przejawiające się przede wszystkim w obsesji/kompulsji, orientacji na wynik, perfekcjonizmie oraz — w nieco mniejszym stopniu — w skłonności do podwyższania poczucia własnej wartości.

Obliczono także współczynniki korelacji między wymiarami składającymi się na osobowość typu D i wymiarami pracoholizmu. Na podstawie wyników przedstawionych w tabeli 2 wykazano, że im silniejsza tendencja do odczuwania negatywnych emocji i powstrzymywania się od ich ujawniania, tym większa skłonność do pracoholizmu, a szczególnie do potwierdzania poczucia własnej wartości poprzez angażowanie się w pracę.

W kolejnej analizie sprawdzono, czy istnieją różnice w poziomie wymiarów typu D w grupie osób uzależnionych i nieuzależnionych od pracy. Zgodnie z ustalonymi normami [7], o wysokim stopniu pracoholizmu świadczą wyniki powyżej 66 punktów w WART, zaś brak tego uzależnienia wiąże się z wynikami poniżej 57 punktów. Sprawdzono więc, czy występują statystycznie istotne różnice w zakresie obydwu wymiarów typu D w grupie osób o wysokim stopniu uzależnienia od pracy i niewykazujących takiego uzależnienia (tab. 3).

Okazało się, że nasilenie pracoholizmu różnicuje poziom obydwu wymiarów składających się na osobowość typu D. Osoby o wysokim stopniu uzależnienia od pracy wykazują większe, w porów-

**Tabela 2.** Współczynniki korelacji między wymiarami typu D a pracoholizmem  
**Table 2.** Correlation coefficients between type D dimensions and workaholism

	Negatywna emocjonalność	Hamowanie społeczne
Pracoholizm (ogółem)	0,44***	0,30**
• obsesja/kompulsja	0,36**	0,33**
• emocjonalne pobudzenie/ /perfekcjonizm	0,18	-0,05
• przeciążenie pracą	0,24**	0,28**
• orientacja na wynik	0,33**	0,07
• poczucie własnej wartości	0,44***	0,27**

\*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001

**Tabela 3.** Średnie wyniki wymiarów typu D w grupie osób o wysokim i niskim nasileniu pracoholizmu  
**Table 3.** The means of type D dimensions in a group with high and low level of workaholism

Nasilenie pracoholizmu	Wysokie (n = 28)		Niskie (n = 38)		t	p
	M	SD	M	SD		
Negatywna emocjonalność	13,21	3,17	8,28	4,43	5,25	0,000
Hamowanie społeczne	8,35	3,28	5,92	5,90	2,15	0,05

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności

naniu z jednostkami nieuzależnionymi, tendencje do doświadczania różnych negatywnych emocji, a także — choć w nieco mniejszym stopniu — skłonności do powstrzymywania się od ich ujawniania. W grupie osób o wysokim ryzyku pracoholizmu, 28,6% badanych prezentuje typ osobowości D (nie-D — 17,9%), podczas gdy w grupie o niskim ryzyku tego uzależnienia, typ D zanotowano u zaledwie 7,9% badanych (typ nie-D ujawnia 68,4%).

#### **Osobowość typu D a ryzyko zakupoholizmu**

Niewiele jest danych dotyczących rozpowszechnienia zjawiska kompulsywnego kupowania, a jeszcze mniej odnoszących się do osobowościowych warunkowań tych zachowań. W badaniach amerykańskich [8] wskazano, że odsetek uzależnionych od zakupów waha się od 1,8% do 16%. Większość (prawie 80%) z nich to kobiety. Tego typu skłonności wynikają nie tylko ze zmian społeczno-kulturowych i wzrostu zamożności społeczeństw, lecz są także warunkowane indywidualnymi właściwościami jednostki. Wśród przyczyn nadmiernego angażowania się w zakupy wskazuje się na rolę podmiotowych właściwości, zwłaszcza niskiej samooceny [9–11]. Jednak

na podstawie dostępnych badań nie można określić charakteru tego związku. Nie wiadomo więc, czy to niska samoocena skłania jednostkę do nadmiernego angażowania się w zakupy, czy też brak kontroli nad własnymi zachowaniami zakupowymi jest powodem obniżenia samooceny. Dittmar [12] wskazuje, że czynnikiem zwiększającym ryzyko zakupoholizmu jest niski poziom samoakceptacji, czyli duża rozbieżność między „ja” realnym a „ja” idealnym. Z kolei badania prowadzone przez McElroy i wsp. [13] dostarczyły danych wskazujących, że 95% zakupoholików cierpiało na zaburzenia nastroju, 80% na zaburzenia lękowe, a prawie połowa wykazywała zaburzenia kontroli impulsów. Lejoureux i wsp. [14] wskazują na występowanie objawów depresji u osób uzależnionych od zakupów. Osoby kupujące kompulsywnie traktują tę czynność jako sposób redukcji nieprzyjemnych emocji.

Można więc przyjąć, że dla osób typu D, dla których charakterystyczne jest przeżywanie negatywnych emocji oraz trudności w ich wyrażaniu, angażowanie się w zakupy będzie dobrym sposobem radzenia sobie z nimi. Podjęte badania własne zmierzały do ustalenia związku między osobowością typu D a ryzykiem zakupoholizmu.

**Tabela 4.** Średnie wyniki zachowań zakupowych w grupie osób typu D i nie-D  
**Table 4.** The means of buying behaviors in a group of type D and non-type D

	Typ D (n = 23)		Typ nie-D (n = 24)		t	p
	M	SD	M	SD		
Zachowania zakupowe (ogółem)	38,25	12,24	32,13	9,38	1,92	ni
• przymus i utrata kontroli	15,37	5,39	14,43	4,29	0,65	ni
• redukcja napięcia i negatywnych emocji	22,87	8,30	17,69	6,07	2,42	0,02

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

**Tabela 5.** Współczynniki korelacji między wymiarami typu D a zachowaniami zakupowymi  
**Table 5.** Correlation coefficients between type D dimensions and buying behaviors

	Negatywna emocjonalność	Hamowanie społeczne
Zachowania zakupowe (ogółem)	0,10	0,24**
• przymus i utrata kontroli	0,08	0,13
• redukcja napięcia i negatywnych emocji	0,16	0,28**

\*\*p < 0,01

#### Metoda badań

W badaniu uczestniczyły 93 kobiety (studentki oraz osoby pracujące), w wieku 19–56 lat (średnia wieku: 35,50 roku, SD = 11,30). Oprócz skali DS-14, zastosowano Skala Zachowań Zakupowych (SZZ) pozwalająca na ustalenie ryzyka zakupoholizmu [15]. Narzędzie składa się z 16 stwierdzeń, ocenianych w pięciostopniowej skali (od prawie nigdy — 1 do prawie zawsze — 5). Ogólna suma wyników mieści się w granicach 16–80 punktów. Im wyższy wynik, tym większa skłonność do zakupoholizmu. Zgodność wewnętrzną kwestionariusza oceniono za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha, który wynosi 0,92. W trakcie przeprowadzonej analizy czynnikowej wyłoniono 2 czynniki, które łącznie wyjaśniają 57,1% wariacji wyników. Pierwszy oznacza przymus i utratę kontroli (wyjaśnia 47,7% wariacji wyników), drugi — związany ze zmniejszeniem napięcia i negatywnych emocji — wyjaśnia 9,4% wariacji. Stabilność wewnętrzną, mierzona za pomocą współczynnika korelacji w badaniach powtórnego pomiaru (*test-retest*), przeprowadzonych po upływie 6 tygodni, wynosi 0,71. O wysokiej skłonności do zakupoholizmu świadczy wynik powyżej 44, o niskiej — wynik poniżej 35 punktów. Wyniki w granicach 35–44 punktów wskazują na umiarkowaną skłonność do zakupoholizmu.

#### Wyniki

W badanej grupie kobiet 24,7% prezentowało osobowość typu D, natomiast 25,8% zaliczono do grupy niewykazującej cech tego typu osobowości (nie-D). W tabeli 4 zamieszczono średnie wyniki zachowań zakupowych w obydwu grupach, a w tabeli 5 — współczynniki korelacji między wymiarami składającymi się na typ D, a zachowaniami zakupowymi. Badane kobiety, charakteryzujące się osobowością podatną na stres (typ D), nie różnią się w sposób istotny od kobiet nieujawniających cech tego typu osobowości, w poziomie zachowań zakupowych ogółem. Przejawiają natomiast wyższą skłonność do podejmowania tych zachowań w celu obniżenia napięcia i przeżywania negatywnych emocji. Typ osobowości nie różnicuje nasilenia przymusu i utraty kontroli nad zachowaniami zakupowymi. Przedstawione w tabeli 5 współczynniki korelacji wskazują na występowanie istotnej statystycznie zależności między wymiarem osobowości typu D, jakim jest hamowanie społeczne, a zachowaniami zakupowymi ogółem i czynnikiem 2. Im większa skłonność do powstrzymywania się od wyrażania emocji i utrzymywania dystansu wobec ludzi, tym większe prawdopodobieństwo angażowania się w zakupy, podejmowane przede wszystkim w celu zmniejszenia odczuwanego napięcia i redukcji negatywnych emocji.

**Tabela 6.** Średnie wyniki wymiarów typu D u osób o wysokim i niskim ryzyku zakupoholizmu  
**Table 6.** The means of type D dimensions in a group with high and low risk of buying addiction

Ryzyko zakupoholizmu	Wysokie (n = 15)		Niskie (n = 58)		t	p
	M	SD	M	SD		
Negatywna emocjonalność	9,94	4,81	7,53	3,81	2,1	0,05
Hamowanie społeczne	9,13	5,03	6,33	5,03	2,01	0,05

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności

**Tabela 7.** Średnie wyniki zachowań jedzeniowych w grupie osób typu D i nie-D  
**Table 7.** The means of eating behaviors in a group of type D and non-type D

	Typ D (n = 53)		Typ nie-D (n = 25)		t	p
	M	SD	M	SD		
Zachowania jedzeniowe (ogółem)	47,47	11,41	39,08	6,59	3,40	0,001
• zaabsorbowanie jedzeniem	13,58	5,39	9,72	3,80	3,22	0,01
• dostarczanie przyjemności	17,56	4,11	16,36	4,25	1,19	ni
• przymus i utrata kontroli	16,32	3,78	13,00	3,02	3,84	0,001

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

Ponadto sprawdzono, czy istnieją różnice istotne statystycznie w zakresie poszczególnych wymiarów typu D i częstości występowania tego typu osobowości w grupie kobiet, które charakteryzuje wysokie i niskie ryzyko uzależnienia od zakupów (tab. 6).

Badane kobiety nadmierne angażujące się w zakupy i przejawiające wysokie ryzyko zakupoholizmu, w porównaniu z kobietami o niskim ryzyku tych zachowań, doświadczają więcej emocji negatywnych i w większym stopniu powstrzymują się od ich ujawniania. Różnice w analizowanych średnich są jednak stosunkowo niewielkie ( $p < 0,05$ ). Ponadto, ryzyko zakupoholizmu nie różnicuje częstości występowania osobowości typu D. W grupie osób charakteryzujących się wysokim ryzykiem uzależnienia od zakupów ten typ osobowości ujawniono u 26,6% badanych, a u osób z niskim ryzykiem — u 27,6%.

#### **Osobowość typu D a ryzyko jedzenioholizmu**

Szczególną rolę w rozwoju uzależnienia od jedzenia wydają się odgrywać emocje oraz związany z nimi stres [16–20]. Dzieje się tak dlatego, że jedzenie jest stosunkowo prostym, łatwo dostępnym i przynoszącym natychmiastowy efekt sposobem łagodzenia napięcia. Pozwala także na odwracanie uwagi od stresujących bodźców. Sięganie po jedzenie w stanach napięcia, lęku, złości, pogorszenia samopoczucia czy

znużenia, nie różni się od nawyku uspokajania się alkoholem. Różnica wiąże się jedynie z faktem, że w przypadku uzależnienia od alkoholu możliwe jest całkowite powstrzymanie się od jego używania, natomiast z jedzenia nie można zrezygnować.

Jednostka charakteryzująca się osobowością typu D, przede wszystkim ze względu na skłonności do przeżywania negatywnych emocji, ale także ze względu na trudności w radzeniu sobie z nimi, jest — jak się wydaje — predysponowana do ucieczki w nadmierne i niekontrolowane jedzenie (jedzenioholizm).

#### **Metoda badań**

W badaniach uczestniczyły 124 kobiety. Były to osoby pracujące, studentki oraz uczennice 3. i 4. klasy licealnej. Wiek badanych mieścił się w zakresie 18–56 lat; średnia wieku wynosiła 29,12 roku (SD = 11,22). Osobowość typu D oceniano za pomocą skali DS-14, zaś do pomiaru ryzyka jedzenioholizmu zastosowano Skalę Zaabsorbowania Jedzeniem (SZJ) [15]. Narzędzie składa się z 18 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się, wykorzystując pięciostopniową skalę (od 1 — prawie nigdy do 5 — prawie zawsze). Ogólny wynik wskazuje na niekontrolowane zachowania jedzeniowe (skłonność do jedzenioholizmu). Ponadto oblicza się wyniki 3 czynników: 1) zaabsorbowanie i koncentracja na czynności jedzenia, 2) jedzenie w celu do-

**Tabela 8.** Współczynniki korelacji między wymiarami typu D a zachowaniami jedzeniowymi  
**Table 8.** Correlation coefficients between type D dimensions and eating behaviors

	Negatywna emocjonalność	Hamowanie społeczne
Zachowania jedzeniowe (ogółem)	0,42***	0,12
• zaabsorbowanie jedzeniem	0,45***	0,11
• dostarczanie przyjemności	0,18	0,03
• przymus i utrata kontroli	0,35**	0,22*

\*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

**Tabela 9.** Średnie wyniki wymiarów typu D u osób o wysokim i niskim ryzyku jedzeniowego uzależnienia  
**Table 9.** The means of type D dimensions in a group of high and low risk of eating addiction

Ryzyko jedzeniowego uzależnienia	Wysokie (n = 39)		Niskie (n = 46)		t	p
	M	SD	M	SD		
Negatywna emocjonalność	16,00	6,26	9,41	5,64	5,09	0,001
Hamowanie społeczne	2,69	6,04	11,34	5,59	1,06	ni

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

starzenia sobie przyjemności i poprawy nastroju oraz 3) przymus jedzenia i utrata kontroli. Narzędzie posiada satysfakcjonujące właściwości psychometryczne. Współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0,89, a stabilność wewnętrzna, mierzona za pomocą współczynnika korelacji w badaniach *test-retest* (po upływie 6 tygodni) wynosi 0,72. Na podstawie uzyskanych wyników ustalono, że osoby o wysokiej skłonności do niekontrolowanego jedzenia (wysokie ryzyko jedzeniowego uzależnienia) to te, które w SZJ uzyskują wynik powyżej 48 punktów. Z kolei do osób o niskim ryzyku jedzeniowego uzależnienia zalicza się jednostki uzyskujące wyniki poniżej 40 punktów. Rezultaty w zakresie 40–48 punktów wskazują na przeciętne ryzyko uzależnienia od jedzenia.

### Wyniki

W pierwszej fazie analizy danych sprawdzono, czy kobiety o typie osobowości D (n = 53), w porównaniu z kobietami niewykazującymi cech osobowości stresowej (n = 25), różnią się w zakresie analizowanych zachowań jedzeniowych. Wyniki przedstawiono w tabeli 7.

Według uzyskanych wyników, typ osobowości D różnicuje nasilenie zachowań jedzeniowych w badanej grupie kobiet. Dotyczy to zarówno ogólnego wskaźnika tych zachowań, jak i 2 z 3 analizowanych czynników. Kobiety charakteryzujące się typem D, a więc przejawiające tendencje do przeżywania negatywnych

emocji i powstrzymywania się od ich wyrażania, w porównaniu z osobami, które nie przejawiają cech tego typu osobowości, wykazują większą skłonność do niekontrolowanego jedzenia, a przede wszystkim do zaabsorbowania jedzeniem oraz przymusu i utraty kontroli nad jedzeniem.

W następnym etapie analizy danych, obliczono współczynniki korelacji między wymiarami osobowości typu D, a zachowaniami jedzeniowymi. Przedstawione w tabeli 8 wyniki wskazują, że negatywna emocjonalność znacznie wyżej koreluje z zachowaniami jedzeniowymi niż hamowanie społeczne. Dotyczy to przede wszystkim zaabsorbowania jedzeniem oraz przymusu i utraty kontroli nad zachowaniami jedzeniowymi. Wskazuje to, że tendencja do przejawiania negatywnych emocji, a także — choć w nieco mniejszym stopniu — trudności w kontaktach międzyludzkich i słaba ekspresja emocjonalna zdają się sprzyjać „ucieczce w jedzenie”.

Dodatkowo sprawdzono, czy osoby o dużej skłonności do niekontrolowanego jedzenia (wysokie ryzyko jedzeniowego uzależnienia) różnią się od osób przejawiających słabe skłonności do tego typu zachowań (niskie ryzyko jedzeniowego uzależnienia) w zakresie obydwu wymiarów składających się na osobowość typu D. Dane te przedstawiono w tabeli 9.

Na podstawie uzyskanych danych wykazano, że ryzyko jedzeniowego uzależnienia różnicuje nasilenie negatyw-

nych emocji, nie różnicuje natomiast skłonności do powstrzymywania się od ich ujawniania. Kobiety przejawiające tendencje do nadmiernego niekontrolowanego jedzenia w porównaniu z kobietami o niskiej skłonności do takich zachowań, przeżywają istotnie więcej negatywnych emocji. W grupie osób o wysokim ryzyku jedzeniowego, 59% badanych prezentuje typ osobowości D, podczas gdy w grupie o niskim ryzyku tego uzależnienia, typ D zanotowano u 39,1% badanych.

### **Osobowość typu D a ryzyko uzależnienia od internetu**

Wśród podmiotowych czynników warunkujących problematyczne użytkowanie internetu zwraca się uwagę przede wszystkim na skłonności do przeżywania negatywnych emocji, szczególnie lęku i depresji [21, 22]. Na podobne właściwości wskazuje Hornowska [23], charakteryzując osoby, którym korzystanie z internetu wymyka się spod kontroli, jako napięte, nerwowe, o wysokim poziomie lęku, wrażliwe na krytykę, łatwo zniechęcające się w obliczu napotkanych trudności.

Wyniki badań Ogińskiej-Bulik [24] dowodzą, że nadmiernemu angażowaniu się w wirtualną rzeczywistość sprzyjają takie właściwości, jak: wysoki poziom neurotyczności, zaś niskie nasilenie ugodowości, otwartości na doświadczenia i sumiennosci. Z kolei Henne [25] wskazuje na rolę nieśmiałości i lęku przed kontaktami z innymi ludźmi, jako główne czynniki sprzyjające nadmiernemu angażowaniu się w internet.

Dla osób stale doświadczających negatywnych emocji, powstrzymujących się od ich wyrażania i wykazujących trudności w relacjach z innymi ludźmi — co charakteryzuje osobowość typu D — internet może być bardziej atrakcyjną i bezpieczną formą komunikowania się niż rzeczywiste kontakty interpersonalne.

### **Metoda badań**

Związek między osobowością typu D, a użytkowaniem internetu sprawdzono w grupie 93 studentów kierunku humanistycznego. Większość badanych stanowiły kobiety (69,8%). Średnia wieku wynosiła 19,7 roku (SD = 1,16). W badaniach wykorzystano skalę DS-14 oraz Test Użytkowania Internetu (TUI) [26] będący polską adaptacją *Internet Addiction Test*, opracowanego przez Young [22] i służącego do oceny ryzyka uzależnienia od internetu. Test składa się z 20 pytań, na które badana osoba odpowiada, posługując się skalą pięciostopniową (od rzadko — 1 punkt do zawsze — 5 punktów). Teoretyczny zakres wyników wynosi od 20 do 100 punktów. Im wyższy wynik, tym większa skłon-

ność do angażowania się w wirtualną rzeczywistość, a tym samym ryzyko uzależnienia. O patologicznym użytkowaniu internetu (uzależnieniu) świadczy wynik powyżej 80 punktów. Stosując to narzędzie, uzyskano satysfakcjonujące właściwości psychometryczne (*alfa* Cronbacha = 0,91). Na podstawie analizy czynnikowej wyłoniono 3 czynniki, które łącznie wyjaśniają 54,1% wariancji całkowitej. Są to: 1) zaniedbywanie życia społecznego i zawodowego, 2) nadmierne używanie internetu w wymiarze czasowym oraz 3) psychiczne zaabsorbowanie internetem [26].

### **Wyniki**

Średnie wyniki uzyskane przez badanych typu D i nie-D w TUI oraz w ilości czasu przeznaczanego na przebywanie w wirtualnej rzeczywistości przedstawiono w tabeli 10.

Typ osobowości nie różnicuje nasilenia użytkowania internetu ani w zakresie ogólnego wskaźnika, ani poszczególnych czynników. Osoby typu D nie różnią się także od jednostek niewykazujących cech tego typu osobowości w zakresie liczby godzin przeznaczanych na przebywanie w wirtualnej rzeczywistości.

Obliczone współczynniki korelacji między wymiarami składającymi się na osobowość typu D a sposobem korzystania z cyberprzestrzeni (tab. 11) okazały się statystycznie nieistotne, co wskazuje na brak związku między tym typem osobowości a użytkowaniem internetu.

Sprawdzono także, czy występują różnice w poziomie negatywnej emocjonalności i hamowania społecznego w grupie osób o wysokim i niskim ryzyku uzależnienia od internetu (tab. 12).

Do grupy osób o niskim ryzyku uzależnienia (zgodnie z podanymi przez Young kryteriami) zaliczono te, które w TUI uzyskały wynik poniżej 50 punktów, zaś za osoby o wysokim ryzyku uzyskały wynik co najmniej 50 punktów. Nie stwierdzono statystycznie istotnej różnicy między wyróżnionymi podgrupami ani w wymiarze negatywnej emocjonalności, ani w hamowaniu społecznym.

Ryzyko uzależnienia od internetu nie różnicuje nasilenia wymiarów składających się na osobowość typu D w badanej grupie studentów. Zaznaczyły się jednak pewne różnice w częstotliwości występowania typu D w zależności od stopnia ryzyka uzależnienia. U osób charakteryzujących się wysokim ryzykiem uzależnienia od internetu, osobowość typu D zanotowano u 28,8%, zaś w grupie o niskim ryzyku — u 18,8% badanych.

Uzyskane wyniki badań nie potwierdziły więc zależności ani afektu negatywnego, ani hamowania społecznego z angażowaniem się w wirtualną rzeczywistość.



**Tabela 10.** Średnie wyniki użytkowania internetu w grupie osób typu D i nie-D  
**Table 10.** The means of internet using in a group of type D and non-type D

	Typ D (n = 21)		Typ nie-D (n = 42)		t	p
	M	SD	M	SD		
Zachowania jedzeniowe (ogółem)	47,47	11,41	39,08	6,59	3,40	0,001
• zaabsorbowanie jedzeniem	13,58	5,39	9,72	3,80	3,22	0,01
• dostarczanie przyjemności	17,56	4,11	16,36	4,25	1,19	ni
• przymus i utrata kontroli	16,32	3,78	13,00	3,02	3,84	0,001
Ogólny wskaźnik zaangażowania w internet	49,29	5,02	45,58	5,21	0,50	ni
• zaniedbywanie życia społecznego i zawodowego	18,57	2,11	18,70	2,49	-0,21	ni
• nadmierne używanie internetu w wymiarze czasowym	12,19	1,40	11,80	2,21	0,72	ni
• psychiczne zaabsorbowaniem internetem	18,52	2,94	18,07	2,27	0,66	ni
Liczba godzin przeznaczana na przebywanie w sieci	2,00	2,37	2,57	3,04	0,56	ni

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

**Tabela 11.** Współczynniki korelacji między wymiarami typu D a użytkowaniem internetu  
**Table 11.** Correlation coefficients between type D dimensions and internet using

	Negatywna emocjonalność	Hamowanie społeczne
Ogólny wskaźnik zaangażowania w internet	0,01	0,01
• zaniedbywanie życia społecznego i zawodowego	0,08	0,18
• nadmierne używanie internetu w wymiarze czasowym	0,05	0,13
• psychiczne zaabsorbowaniem internetem	0,02	0,10
Liczba godzin przeznaczana na przebywanie w sieci	0,07	0,05

czywistość. Istotne zależności obydwu wymiarów składających się na typ D, z nadmiernym zaangażowaniem się w wirtualną rzeczywistość w badaniach studentów wykryto w innych badaniach [27]. Podobnie we wcześniejszych badaniach autorki [24] przeprowadzonych na grupie młodzieży licealnej w wieku 15–18 lat, w których wykorzystano wcześniejszą wersję skali do pomiaru typu D (D-14), wykazano istotny związek negatywnej emocjonalności z zaangażowaniem w internet (silniejszy w grupie chłopców). Podobną zależność stwierdzono

w odniesieniu do czasu spędzanego w internecie. Natomiast hamowanie społeczne nie wiązało się w sposób istotny statystycznie ani z zaangażowaniem w internet, ani z czasem przeznaczanym na przebywanie w wirtualnej rzeczywistości. Wyniki dotyczące zaangażowania się w internet przeprowadzone na grupie młodzieży są także zgodne z wynikami wcześniejszych badań [28] obejmującymi studentów, a wskazującymi na kluczową rolę neurotyczności, jako czynnika sprzyjającego uzależnieniu od internetu.

**Tabela 12.** Średnie wyniki wymiarów typu D w grupie osób o wysokim i niskim ryzyku uzależnienia od internetu  
**Table 12.** The means of type D dimensions in a group with high and low risk of internet addiction

Ryzyko uzależnienia od internetu	Wysokie (n = 40)		Niskie (n = 53)		t	p
	M	SD	M	SD		
Negatywna emocjonalność	10,30	5,50	10,23	5,73	0,06	ni
Hamowanie społeczne	6,79	5,16	6,31	5,00	0,44	ni

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

**Tabela 13.** Średnie nasilenie skłonności do hazardu w grupie osób typu D i nie-D  
**Table 13.** The average tendency to gambling in a group of type D and non-type D

	Typ D (n = 24)		Typ nie-D (n = 31)		t	p
	M	SD	M	SD		
Skłonność do hazardu	4,79	4,53	2,32	3,63	2,25	0,03

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności

### Osobowość typu D a ryzyko uzależnienia od hazardu

Wśród czynników sprzyjających angażowaniu się w hazard wymienia się osobowość człowieka. Griffiths [29] wskazuje, że hazardzista charakteryzuje się niestabilnością emocjonalną, zmiennością nastrojów, brakiem tolerancji na frustrację, niską samooceną oraz trudnościami w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie płcią przeciwną. Z danych dostarczonych przez Niewiadomską i wsp. [30] wynika, że u osób uzależnionych od hazardu, które podjęły leczenie, dominowały takie cechy, jak: nonkonformizm, skłonności do podejmowania ryzykownych zachowań, brak odpowiedzialności za własne życie. Ginowicz [31] dodaje, że osoby, które popadają w uzależnienie od hazardu wykazują trudności w uzewnętrznianiu uczuć.

Wskazuje się także, że osoby takie charakteryzuje skłonność do przeżywania negatywnych emocji, impulsywność, brak konsekwencji w działaniu, trudności w przystosowaniu się do norm społecznych [29, 32, 33]. Nałogowi gracze traktują hazard jako ucieczkę od codziennych problemów. Środowisko graczy zastępuje im środowisko rodzinne. Większość z nich charakteryzuje się raczej niską satysfakcją z życia, a w grę angażują się w celu przeżycia pozytywnych emocji [29]. Przedstawiona osobowościowa charakterystyka osób uzależnionych od hazardu, wskazująca na występowanie u nich skłonności do przeżywania negatywnych emocji i trudności w ich wyraża-

niu, sugeruje powiązanie tego typu zachowań z osobowością typu D.

### Metoda badań

W badaniach mających na celu ustalenie zależności między osobowością typu D a skłonnością do hazardu, uczestniczyło 80 mężczyzn, systematycznie grających w zakładach bukmacherskich. Średnia wieku wynosiła 32,1 roku (SD = 5,69). Większość badanych (51%) legitymowała się wykształceniem zawodowym, wyższe prezentowało 15%, a średnie — 34% ankietowanych. W badaniach wykorzystano skalę DS-14 oraz Test Dwudziestu Pytań Anonimowych Hazardzistów (*20 Questions of Gamblers Anonymous*), który został opracowany przez amerykańską organizację anonimowych hazardzistów [34]. Badana osoba udziela na zawarte w nim pytania odpowiedzi „tak” lub „nie”. Za pomocą testu mierzy się zagrożenie uzależnieniem od hazardu. Osoby, które uzyskują co najmniej 7 punktów, są uznawane za zagrożone takim uzależnieniem. Właściwości psychometryczne polskiej wersji tego narzędzia są zadowalające [15].

### Wyniki

Średnie wyniki wymiarów składających się na typ D w badanej grupie mężczyzn wynoszą: 9,17 (SD = 3,17) dla negatywnej emocjonalności i 10,16 (SD = 3,89) dla hamowania społecznego. Otrzymane wyniki są niższe niż wartości tych zmiennych uzyskane

**Tabela 14.** Średnie wyniki wymiarów typu D u osób o wysokim i niskim ryzyku uzależnienia od hazardu  
**Table 14.** The means of type D dimensions in persons with high and low risk of gambling addiction

Ryzyko uzależnienia od hazardu	Wysokie (n = 39)		Niskie (n = 46)		t	p
	M	SD	M	SD		
Negatywna emocjonalność	10,82	2,92	8,40	2,62	3,02	0,003
Hamowanie społeczne	11,18	3,59	9,64	4,29	1,27	ni

M — średnia, SD — odchylenie standardowe; t — test t, p — poziom istotności; ni — nieistotne statystycznie

w badaniach normalizacyjnych. Typ osobowości D reprezentowało 24 ankietowanych, co stanowi 30% badanej grupy mężczyzn.

Sprawdzono również, czy występują istotne różnice w nasileniu skłonności do hazardu między osobami charakteryzującymi się typem D, a osobami nieujawniającymi tego typu osobowości (tab. 13). Typ osobowości różnicuje nasilenie skłonności do hazardu w badanej grupie mężczyzn. Mężczyźni, dla których charakterystyczne jest przeżywanie negatywnych emocji i mała ekspresja emocjonalna, w porównaniu z tymi, którzy prezentują cechy przeciwne, wykazują istotnie większe skłonności do angażowania się w hazard.

Obliczono także współczynniki korelacji między wymiarami osobowości typu D a wynikami testu 20 pytań. Dla negatywnej emocjonalności współczynnik korelacji wynosił 0,31 ( $p < 0,01$ ), a dla hamowania społecznego 0,13 (i był nieistotny statystycznie). Wskazuje to, że skłonności do angażowania się w hazard sprzyja przeżywanie negatywnych emocji. Natomiast brak ekspresji emocjonalnej i dystans w stosunku do innych ludzi nie wiążą się w sposób istotny ze skłonnością do uzależnienia od hazardu.

Na kolejnym etapie analizy danych sprawdzono, czy ryzyko uzależnienia od hazardu (wysokie i niskie) różnicuje nasilenie wymiarów i częstość występowania osobowości typu D. Podzielono badanych ze względu na uzyskane w teście wyniki na 3 grupy: o wysokim, przeciętnym i niskim ryzyku uzależnienia od hazardu. W grupie o wysokim ryzyku znalazło się 17 osób (21,3%), zaś niskim — 37 (46,2%). Pozostałe osoby (32,5%) prezentowały przeciętne ryzyko uzależnienia. Uzyskane wyniki dla grupy pierwszej i drugiej zaprezentowano w tabeli 14.

Stopień ryzyka uzależnienia od hazardu różnicuje nasilenie jednego z dwóch wymiarów składających się na osobowość typu D, to jest negatywnej emocjonalności. Mężczyźni, charakteryzujący się wysokim ryzykiem uzależnienia od hazardu w porówna-

niu z mężczyznami o niskim ryzyku tego uzależnienia, przeżywają więcej emocji negatywnych i prezentują bardziej pesymistyczny obraz świata. Nie różnią się natomiast w sposób istotny w zakresie ekspresji emocjonalnej.

W grupie osób o wysokim ryzyku uzależnienia od hazardu osobowość typu D ujawnia 52,9% badanych mężczyzn (typ nie-D wystąpił u 29,4%), zaś o niskim — typ D wystąpił u 18,9% badanych (typ nie-D u 48,6%).

#### Podsumowanie

Uwzględniając zachowania, które były przedmiotem podjętych badań, należy stwierdzić, że osobowość typu D najsilniej wiąże się ze skłonnością do pracoholizmu, jedzenioholizmu, hazardu, w nieco mniejszym zaś stopniu — zakupoholizmu. Nie wiąże się natomiast z nałogowym użytkowaniem internetu.

Nasilenie pracoholizmu w grupie osób charakteryzujących się osobowością stresową jest istotnie wyższe niż w grupie osób nieprzejawiających cech tego typu osobowości ( $p < 0,001$ ). Obydwa wymiary typu D pozytywnie korelują z nasileniem pracoholizmu, jednak silniejsze związki dotyczą negatywnej emocjonalności. W grupie osób o wysokim ryzyku pracoholizmu nasilenie obydwu wymiarów typu D jest wyższe. W tej grupie prawie 29% badanych charakteryzowało się osobowością typu D, podczas gdy w grupie o niskim ryzyku — zaledwie 8%.

Typ osobowości w sposób istotny różnicuje nasilenie skłonności do jedzenioholizmu. Tendencja do nadmiernego i niekontrolowanego jedzenia jest wyższa u jednostek typu D niż u osób nieprzejawiających cech osobowości stresowej ( $p < 0,001$ ). Dotyczy to przede wszystkim zaabsorbowania jedzeniem oraz przymusu i utraty kontroli nad jedzeniem. Ze skłonnością do jedzenioholizmu koreluje dodatnio negatywna emocjonalność. Oznacza to, że im silniejsze są przeżywane emocje, głównie lęku, gniewu, irytacji i im bardziej pesymistyczną postawę prezentuje

jednostka, tym większe prawdopodobieństwo angażowania się (ucieczki) w nadmierne, niekontrolowane jedzenie. Ryzyko jedzeniowego hazardu różnicuje nasilenie negatywnego afektu. Jest on istotnie wyższy w grupie osób o wysokim ryzyku uzależnienia od jedzenia. W tej grupie zanotowano 59% osób typu D, podczas gdy w grupie o niskim ryzyku — 39%.

Kolejnym zachowaniem, które wiąże się z osobowością typu D, jest hazard. Poprzez uzyskane wyniki badań wykazano, że skłonność do angażowania się w hazard jest większa u osób charakteryzujących się osobowością stresową i wiąże się przede wszystkim z wysokim nasileniem przeżywanych emocji. Osoby zakwalifikowane do grupy wysokiego ryzyka uzależnienia od hazardu wykazują większą skłonność do odczuwania negatywnych emocji, takich jak: lęk, gniew, wrogość czy irytacja. W grupie wysokiego ryzyka uzależnieniem od hazardu znalazło się 53% osób typu D, zaś niskiego — 19% badanych.

Osobowość typu D wiąże się, chociaż w mniejszym stopniu, ze skłonnością do angażowania się w niekontrolowane zakupy. Wprawdzie typ osobowości nie różnicuje ogólnego wskaźnika zachowań zakupowych badanych kobiet, różnicuje jednak nasilenie jednego z czynników tych zachowań, związanego z obniżeniem napięcia i negatywnych emocji. Z zachowaniami zakupowymi pozytywnie wiąże się hamowanie społeczne, natomiast bez związku pozostaje negatywna emocjonalność. Oznacza to, że nie tyle przeżywanie negatywnych emocji prowadzi do nadmiernego angażowania się w zakupy, co trudności w relacjach z innymi ludźmi, nieśmiałość, dystans wobec innych i trudności w wyrażaniu emocji. Ryzyko zakupowego hazardu różnicuje nasilenie obydwu wymiarów typu D, choć w słabym stopniu ( $p < 0,05$ ). Poziom negatywnej emocjonalności i hamowania społecznego jest nieco wyższy w grupie osób o wysokim ryzyku. Znalazło się w niej 26,6% osób typu D i podobny odsetek (27,6%) zanotowano w grupie osób o niskim ryzyku tych zachowań.

Osobowość typu D nie wiąże się z angażowaniem w internet. W badanej grupie studentów typ osobowości nie różnicuje wskaźnika żadnego z ocenianych wymiarów TUI. Negatywna emocjonalność

i hamowanie społeczne nie korelują z wynikami tego testu. Podobnie ryzyko uzależnienia od internetu nie różnicuje nasilenia żadnego z wymiarów typu D. Zanotowano jednak nieco wyższy odsetek osób typu D w grupie osób o wysokim ryzyku uzależnienia od tego medium. Wynosi on 28,8%, podczas gdy w grupie o niskim ryzyku osobowość typu D ujawniło 18,8% badanych.

Nie pozostaje to w zgodzie z wcześniejszymi wynikami dotyczącymi młodzieży licealnej [24]. W badaniach tych zanotowano związek negatywnej emocjonalności z zaangażowaniem w internet (mierzonym TUI) oraz z ilością czasu przeznaczanego na przebywanie w wirtualnej rzeczywistości. Mogłoby to wskazywać, że przeżywane negatywne emocje skłaniają młodych ludzi do radzenia sobie z nimi poprzez angażowanie się w internet, a tym samym mogą stanowić czynnik ryzyka uzależnienia od tego medium. W przypadku badanych studentów typ osobowości podatnej na stres predysponuje raczej do innych zachowań niż angażowanie się w wirtualną rzeczywistość.

Przeprowadzone badania miały charakter przekrojowy, toteż uzyskane wyniki nie pozwalają na orzekanie o kierunku zależności. Nie można więc stwierdzić, czy to przeżywanie negatywnych emocji i brak ekspresji emocjonalnej sprzyjają nadmiernemu angażowaniu się w podejmowanie czynności o charakterze ryzykownym, czy też są one raczej konsekwencją podejmowanych zachowań. Traktując jednak osobowość jako względnie stały konstrukt, można zakładać, że to raczej określony sposób przeżywania emocji i skłonności do ich wyrażania determinuje podejmowanie zachowań o charakterze kompulsywnym, a nie odwrotnie. Wskazuje to jednocześnie na potrzebę uwzględnienia typu osobowości w programach profilaktycznych, mających na celu zapobieganie rozpowszechnieniu zachowań nałogowych. Programy takie, przeznaczone przede wszystkim dla młodzieży, powinny uwzględniać uczenie się regulowania własnych emocji, nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami negatywnymi, wyrażanie emocji, zmiany emocji negatywnych w pozytywne i wykorzystywanie ich dla własnego rozwoju.

**Streszczenie**

**Wstęp.** W pracy przedstawiono wyniki 5 niezależnych badań dotyczących zależności nowego konstruktu, jakim jest osobowość typu D („osobowość stresowa”), z nasileniem zachowań kompulsywnych związanych z pracą, jedzeniem, zakupami, internetem i hazardem.

**Materiał i metody.** Zastosowano skalę DS-14 do pomiaru osobowości typu D oraz narzędzia służące do oceny badanych zachowań kompulsywnych — Kwestionariusz Pracoholizmu do pomiaru pracoholizmu, Skalę Zaabsorbowania Jedzeniem, Kwestionariusz Zachowań Zakupowych, Test Użytkowania Internetu oraz Test 20 Pytań Anonimowych Hazardzistów. W badaniach uczestniczyło łącznie 399 osób.

**Wyniki.** Uzyskano istotne zależności między wymiarami składającymi się na osobowość typu D a analizowanymi zachowaniami kompulsywnymi, oprócz używania internetu. Negatywna emocjonalność silniej koreluje z tendencją do pracoholizmu i jedzenioloizmu. Z kolei hamowanie społeczne bardziej wiąże się z hazardem i skłonnością do zakupoholizmu.

**Wnioski.** Typ osobowości jest istotnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi uzależnienia od czynności. W programach ukierunkowanych na zredukowanie ryzyka rozwoju zachowań kompulsywnych powinno uwzględnić się modyfikację sposobu wyrażania swoich emocji.

*Psychiatria 2010; 7, 1: 11–24*

**słowa kluczowe:** osobowość typu D, ryzyko uzależnienia od czynności

**Piśmiennictwo**

- Juczyński Z. Dylematy i kontrowersje dotyczące uzależnień. W: Brzeziński J. Cierpiałkowska L. (red.). Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008; 190–212.
- Ogińska-Bulik N. Uzależnienie od czynności — mit czy rzeczywistość [w druku].
- Cierpiałkowska L. Kierunki rozwoju współczesnej psychologii uzależnień (na przykładzie alkoholizmu). W: Cierpiałkowska L. (red.). Oblicza współczesnych uzależnień. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006; 17–41.
- Denollet J. DS14: Standard assessment of negative affectivity, social inhibition and type D personality. *Psych. Med.* 2005; 67: 89–97.
- Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009.
- Golińska L. Pracoholizm — uzależnienie czy pasja. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.
- Wojdyło K. Kwestionariusz Pracoholizmu (WART) — adaptacja narzędzia i wstępna analiza własności psychometrycznych. *Nowiny Psychol.* 2005; 4: 71–84.
- Koran L.M., Faber R.J., Aboujaoude E., Large M.D., Serpe R.T. Estimated prevalence of compulsive buying behavior in the United States. *Am. J. Psychiatry* 2006; 163: 1806–1812.
- O’Guinn T.C., Faber R. J. Compulsive buying: a phenomenological exploration. *J. Consum. Res.* 1989; 16: 147–157.
- D’Astous A. An inquiry into the compulsive side of “normal” consumers. *J. Consum. Pol.* 1990, 13: 15–31.
- Gąsiorowska A. Kupowanie kompulsywne. *Przeegl. Psychol.* 2001; 44 (4): 463–477.
- Dittmar H. A new look at “compulsive buying”: self-discrepancies and materialistic values as predictors of compulsive buying tendency. *J. Soc. Clin. Psychol.* 2005; 24 (6): 832–859.
- McElroy S.L., Keck P.E., Pope H.G., Smith J., Strakowski S.M. Compulsive buying: A report of 20 cases. *J. Clin. Psychiatry* 1994; 55 (6): 242–248.
- Lejoyeux M., Tassain V., Solomon J., Ades J. Study of compulsive buying in depressed patients. *J. Clin. Psychiatry* 1997; 58: 169–173.
- Ogińska-Bulik N. Osobowość typu D: teoria i badania. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2009.
- Jablów M. Na bakier z jedzeniem. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1993.
- Somer E. Wpływ jedzenia na nastrój. Wydawnictwo Amber, Warszawa 1998.
- Ogińska-Bulik N. Psychologia nadmiernego jedzenia. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2004.
- Ogińska-Bulik N. Pułapki jedzenia. Style i Charaktery 2007; 2: 14–16.
- Ogińska-Bulik N., Chanduszek-Salska J. Psychologiczna charakterystyka kobiet z nadwagą i otyłością. *Acta Universitatis Lodziensis Folia Psychologica* 2000; 4: 35–44.
- Young K. What makes the internet addictive: potential explanation for pathological Internet Use. <http://netaddiction.com/articles/habitforming.htm>; 22.11.2009.
- Young K. Caught in the Net. Wiley & Sons, New York 1998.
- Hornowska E. Uzależnienia a temperament. Wokół temperamentalnego czynnika ryzyka uzależnień. W: Cierpiałkowska L. (red.). Oblicza współczesnych uzależnień. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006; 43–72.
- Ogińska-Bulik N. Użytkowanie Internetu przez dzieci i młodzież — ryzyko uzależnienia i wyznaczniki psychologiczne. W: Ogińska-Bulik N. (red.). Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Wydawnictwo WSHE, Łódź 2006; 79–108.
- Henne K. Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. *Psychologia Jakości Życia*, 2003; 1: 111–130.
- Majchrzak P, Ogińska-Bulik N. Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią — polska adaptacja Internet Addiction Test. W: Ogińska-Bulik N. (red.). Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2006; 59–78.
- Majchrzak P. Uzależnienie od Internetu. Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Ogińska-Bulik N. Łódź 2009.

28. Ogińska-Bulik N. Osobowościowe uwarunkowania nadużywania Internetu. *Acta Universitatis Lodzensis Folia Psychologica* 2005; 9: 3–15.
29. Griffiths M. Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
30. Niewiadomska I., Brzezińska M., Lelonek B. Hazard. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005.
31. Ginowicz H. Z nałogu w inny nałóg. *Świat problemów* 2004; 5: 35–36.
32. Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice M. Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2000.
33. Muhlpackr P. Uzależnienie od automatów do gier. W: Prokosz M. (red.). *Dewiacyjne aspekty współczesnego świata: przejawy, zapobieganie, terapia*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2004; 81–87.
34. Ursua M.P., Uribelarrea L.L. 20 questions of gamblers anonymous: A psychometric study with population of Spain. *Journal of Gambling Studies* 1998; 14 (1): 3–15.