

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Narcyzm sprzyja uzależnieniu od portali społecznościowych

Narcyzm jest pozytywnie powiązany ze skłonnością do uzależnienia od mediów społecznościowych. Uzależnienie to może rozwijać się nie tylko jako mechanizm

kompensacyjny wśród osób o dużej wrażliwości interpersonalnej i słabych relacjach społecznych, ale także w wyniku nieumiejętnej samoregulacji wyrażającej się w antagonizmie i wrogości wobec innych - wykazało polskie badanie.

Narcyzm jest jednym z podstawowych czynników ryzyka, jeśli chodzi o skłonność do uzależnienia od serwisów społecznościowych - o tym naukowcy wiedzą od dawna. Jednak większość dotychczasowych badań pomijała jego wielowymiarowy charakter. Dwoje psychologów z Uniwersytetu Gdańskiego postanowiło przeanalizować cztery różne aspekty narcyzmu - narcystyczny podziw, narcyzm wspólnotowy, rywalizacyjny i wrażliwy - sprawdzając, czy i w jaki sposób sprzyjają one uzależnieniu od portali społecznościowych.

„Modele teoretyczne oraz badania empiryczne nad uzależnieniem od portali społecznościowych akcentują rolę czynników predysponujących do tego zaburzenia - mówią w rozmowie z PAP Julia Balcerowska oraz Artur Sawicki z Instytutu Psychologii UG. - Do najczęściej przytaczanych predyktorów zalicza się: młody wiek, płeć (w grupie osób problematycznie korzystających jest więcej kobiet), problemy psychiczne oraz niektóre cechy osobowości, takie jak impulsywność czy właśnie narcyzm”.

„W naszych badaniach przyjęliśmy założenie, że portale społecznościowe zapewniają możliwość wzmocnienia swojego +ja+, a czasem wręcz stworzenia lepszej, czy wręcz idealnej jego wersji. Platformy te mogą zaspokajać potrzebę uznania i promowania siebie. Jednocześnie wszystkie interakcje społeczne zachodzą tu online, przez co są to bezpieczne miejsca dla osób niepewnych, wrażliwych na odrzucenie czy przekonanych o tym, że nie posiadają kompetencji do nawiązywania satysfakcjonujących relacji offline” - wyjaśniają autorzy publikacji, która ukazała się w czasopiśmie [„Personality and Individual Differences”](#).

Z jednej więc strony nieograniczona możliwość wzmocnienia siebie i autopromocji, z drugiej kontrolowana autoprezentacja oraz szansa na unikanie bezpośredniej ekspozycji w interakcjach z innymi, sprawiają, że korzystanie z portali społecznościowych może być silnie gratyfikujące, a także stanowi dogodny sposób na realizację narcystycznych potrzeb uznania, wyjątkowości czy popularności. A ponieważ gratyfikacje te są łatwe do osiągnięcia, nie wymagają zbyt dużych nakładów wysiłku czy czasu, mogą powodować stopniowe ograniczanie wachlarza innych dostępnych sposobów realizacji tych istotnych potrzeb, co może w konsekwencji prowadzić do uzależnienia.

Czym w ogóle jest uzależnienie od portali społecznościowych? Czy jest to częsty problem w obecnych czasach?

„Według definicji Goodmana uzależnienie to proces polegający na wykonywaniu czynności, która może być źródłem przyjemności lub przynosić ulgę w cierpieniu wewnętrznym. Zachowanie to charakteryzuje się jednocześnie utratą kontroli, przymusem (kompulsją) oraz kontynuowaniem pomimo negatywnych konsekwencji - tłumaczy Julia Balcerowska. - Uzależnienia behawioralne to zaś formy zaburzeń związane nie z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, ale z niekontrolowanym i przymusowym wykonywaniem pewnych czynności”.

Zgodnie z najnowszą klasyfikacją Światowej Organizacji Zdrowia w podkategorii zaburzeń związanych z nałogowymi zachowaniami znalazły się dwa uzależnienia od czynności: zaburzenie związane z uprawianiem hazardu oraz z graniem w gry. Jednak, jak tłumaczą autorzy omawianej publikacji, do pewnego stopnia kategoria ta została „otwarta” poprzez dodanie do niej podkategorii zatytułowanej „inne specyficzne zaburzenia związane z nałogowymi zachowaniami”. „Do tej grupy część ekspertów proponuje włączać dodatkowo uzależnienie od pornografii, od zakupów oraz od portali społecznościowych” - mówią PAP badacze z UG.

Jak wyjaśniają, to ostatnie zjawisko polega na nadmiernej koncentracji i motywacji do tego, by logować się i korzystać z portali społecznościowych, by poświęcać im czas i zaangażowanie, co w konsekwencji wpływa na pogorszenie funkcjonowania w innych sferach życia: w pracy, nauce, w relacjach z innymi ludźmi, a także negatywnie odbija się na zdrowiu i dobrostanie psychicznym.

Jeśli chodzi o skalę zjawiska, to najnowsza metaanaliza bazująca na danych zebranych wśród blisko 35 tys. osób z 32 krajów świata wykazała, że choć rozpowszechnienie nałogowego korzystania z portali społecznościowych różni się w zależności od przyjętych kryteriów diagnostycznych, to można przyjąć, iż ok. 5 proc. użytkowników jest faktycznie uzależnionych. Co ciekawe, porównania międzykulturowe wykazały, że w krajach kolektywistycznych (gdzie to zbiorowość i przynależność do grupy są najważniejsze) odsetek osób zagrożonych uzależnieniem jest dwukrotnie wyższy (31 proc.) niż w krajach indywidualistycznych (14 proc.), czyli takich, gdzie jednostka jest ważniejsza niż grupa.

Autorzy publikacji podkreślają, że w swoim badaniu skupili się narcyzmie jako cesze osobowości, a nie na narcystycznym zaburzeniu osobowości. „Narcyzm to cecha, którą wszyscy w pewnym stopniu, mniejszym lub większym, przejawiamy - mówią. - My wyszliśmy z założenia, że podstawą narcyzmu jest tzw. +wielkościowe ja+, czyli przekonanie danej osoby, uświadamiane lub nie, że jest ona lepsza od innych; że jest kimś więcej”. Utrzymaniu tego przekonania służą różne strategie nastawione na umacnianie owego „ja” lub ochronę go.

Tak rozumiany narcyzm na potrzeby badania rozłożono na czynniki pierwsze, inaczej aspekty. Autorzy wyodrębnili i przebadali cztery z nich: narcystyczny podziw, narcyzm wspólnotowy, narcystyczna rywalizacja i narcyzm wrażliwy.

Narcystyczny podziw i narcyzm wspólnotowy to dwa aspekty związane z umacnianiem „ja”. W tym pierwszym przypadku, dążąc do uzyskania podziwu, wzmacnia się „ja” w sferze sprawczej, dotyczącej m.in. uzdolnień, inteligencji czy zarobków. W drugim przypadku chodzi o wzmacnianie „ja” w sferze wspólnotowej, w więc poprzez empatię, ciepło czy moralność. „Choć może się to wydawać nieintuicyjne, okazywanie ciepła lub moralności może być wykorzystywane w celach egoistycznych. (...) To np. afiszowanie się zachowaniami, które mają świadczyć o moralnej wyższości” - tłumaczy Julia Balcerowska.

Pozostałe dwa aspekty - narcystyczna rywalizacja i narcyzm wrażliwy - dotyczą zaś ochrony swojego „ja”, przy czym rywalizacja chroni je poprzez dążenie do dominacji czy deprecjacji kogoś innego (podającego w wątpliwość wyjątkowość danej osoby), a narcyzm wrażliwy opiera się raczej na wycofaniu, które zabezpiecza przed sytuacjami zagrażającymi samoocenie.

Analizy w ramach badania naukowcy prowadzili na trzech próbach, z użyciem kilku narzędzi do pomiaru narcyzmu.

Wyniki pokazały, że narcyzm jest istotnym czynnikiem osobowościowym zwiększającym ryzyko uzależnienia od portali społecznościowych, przy czym poszczególne jego aspekty mogą niezależnie predysponować do nałogowych zachowań.

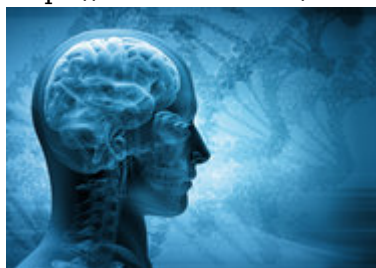
„Na podstawie naszych badań możemy wnioskować, że związek pomiędzy narcyzmem a uzależnieniem od portali społecznościowych może być wyjaśniany przez dwa narcystyczne motywy: umacnianie +ja+ i ochronę +ja+. W przypadku umacniania +ja+ to narcyzm wspólnotowy okazał się być istotnie związany z uzależnieniem. (...) Może to wynikać z faktu, że platformy społecznościowe są tworzone i funkcjonują jako miejsce społecznej wymiany i budowania relacji z innymi. Jednak motyw ochrony +ja+ również jest istotny dla relacji pomiędzy narcyzmem a uzależnieniem, więc zarówno aspekt rywalizacyjny jak i wrażliwy, wiązały się z większym ryzykiem rozwoju nałogu” - wskazują naukowcy.

Ostateczne wnioski badaczy są więc następujące: „uzależnienie od portali społecznościowych może być rezultatem kompensacyjnego radzenia sobie deficytami w zakresie kompetencji społecznych czy wrażliwością interpersonalną; uzależnienie może także wynikać z nieadaptacyjnej regulacji emocjonalnej wśród osób nieufnych i wrogo nastawionych do innych ludzi”.

Zespół planuje kontynuować badania nad tym zagadnieniem. „Ten artykuł można traktować niemalże jako badanie wstępne, bo nie możemy na jego podstawie wnioskować o mechanizmach stojących za odkrytymi przez nas efektami - podsumowuje Julia Balcerowska. - Zebrane dane nie wystarczają też do odpowiedzi na nurtujące wiele osób pytanie o kierunek tych zależności: czy narcyzm skłania do nałogowego korzystania z portali społecznościowych, czy może odwrotnie - to uzależnienie od portali społecznościowych sprawia, że ludzie stają się coraz bardziej narcystyczni. Do tego dochodzi jeszcze wątek międzykulturowy: czy odkryte przez nas efekty są uniwersalne, czy specyficzne dla naszej kultury”. Wszystkimi tymi zagadnieniami naukowcy z UG zajmują się obecnie.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31517.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy