

# Aktywność studentów w Internecie – oceniana pod kątem uzależnienia od Internetu

## Internet activity of students viewed by the internet addictions

JERZY T. MARCINKOWSKI<sup>1/</sup>, ANNA BAJEK<sup>2,3/</sup>, IRENA GALEWSKA<sup>2/</sup>

<sup>1/</sup> Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

<sup>2/</sup> Wojewódzki Szpital Zespolony w Kaliszu

<sup>3/</sup> Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Kaliszu

**Wstęp.** Internet łączy w jedną całość niezliczoną liczbę sieci – lokalnych, miejskich, korporacyjnych, prywatnych. Jeśli człowiek nie korzysta z sieci w sposób właściwy, to może się od niej uzależnić. Ewentualne zyski i straty zależą wyłącznie od użytkownika.

**Cele pracy.** 1. Poznanie czasokresu codziennej aktywności studentów związanej ze sposobem spędzania czasu przy komputerze – pod kątem możliwości istnienia uzależnienia od komputera i Internetu. 2. Identyfikacja aktualnych problemów zdrowotnych studentów – pod kątem możliwego związku przyczynowo-skutkowego dolegliwości chorobowych z istniejącym uzależnieniem od komputera i Internetu.

**Materiał i metoda.** Badaniem objęto 976 studentów, w tym z PWSZ 402 kobiety i 279 mężczyzn z różnych kierunków oraz z UAM 279 kobiet i 17 mężczyzn z kierunku pedagogika. W badaniu wykorzystano kwestionariusz ankiety własnego autorstwa.

**Wyniki.** Istnieje grupa badanych studentów, którzy spędzają w ciągu tygodnia 7 godzin i więcej w sieci: 88 studentów (12%) PWSZ i 20 studentów (7%) UAM; natomiast w weekend: 104 studentów (15%) PWSZ i 27 studentów (9%) UAM. Do intensywnego myślenia o Internecie i jego możliwościach przyznało się 170 osób (25%) z PWSZ i 41 osób (14%) z UAM. 86 badanych (13%) z PWSZ i 23 badanych (8%) z UAM zadeklarowało, że Internet pomaga im w redukowaniu negatywnych uczuć i złego samopoczucia. Pragnienie codziennego surfowania w Internecie wskazało 74 ankietowanych (11%) z PWSZ i 21 ankietowanych (7%) z UAM, ale nie mogło się temu pragnieniu przeciwstawić 41 respondentów (6%) z PWSZ i 13 respondentów (4%) z UAM. Z powodu nadaktywności w sieci u respondentów występowały problemy z pracą, szkołą, rodziną, problemy ze zdrowiem, takie jak: bóle głowy, bóle kręgosłupa, mdłości, uczucie strachu, niepewność siebie, przygnębienie, beznadziejność, wewnętrzna pustka.

**Wnioski.** Część studentów używa Internetu w sposób patologiczny i istnieje u nich zależność psychiczna. Wielogodzinne spędzanie czasu przy komputerze wpływa niekorzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne, prowadząc do depresji i innych zaburzeń psychicznych, a nawet prób samobójczych. Istnieje grupa podwyższonego ryzyka uzależnienia od Internetu, z którą jak najwcześniej należałoby rozpocząć terapię, mającą na celu wzmocnienie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz umiejętnego korzystania z sieci.

**Słowa kluczowe:** Internet, studenci, uzależnienie od Internetu

**Introduction.** The Internet is a worldwide net comprising numerous smaller local, city, corporation or private networks. If not used properly, it may lead to an addiction. The possible benefits and losses depend exclusively on the user.

**Aims.** 1. Learning the time period of the students' everyday computer-connected activities in the aspect of the possibility of an existing computer-Internet addiction. 2. Identifying actual health problems of the students in the aspect of a possible cause-and-effect relation between health complaints and an existing computer-Internet addiction.

**Material and method.** The research covered 976 students, including 402 women and 279 men from different faculties of the State Vocational College in Kalisz (PWSZ) and also 279 women and 17 men from the Faculty of Pedagogy of the Adam Mickiewicz University (UAM). The study used a questionnaire designed by the authors.

**Results.** A group of surveyed students spent 7 hours and more a week browsing the net: 88 PWSZ students (12%) and 20 UAM students (7%); however, during weekends: 104 PWSZ students (15%) and 27 UAM students (9%). Intense Internet-related thoughts about its possibilities were confirmed by 170 PWSZ students (25%) and by 42 UAM students (14%). 86 PWSZ students (13%) and 23 UAM students (8%) declared that the Internet helped them to reduce some negative emotions and bad feelings. The desire for everyday net surfing was indicated by 74 PWSZ students (11%) and by 21 UAM students (7%), and it could not be resisted by 41 PWSZ respondents (6%) and 13 UAM respondents (4%). Due to a net overactivity the students had problems with work, studies, family, as well as health disorders such as headaches, spinal pains, dizziness, feelings of fear, lack of self-confidence, depression, despair, inside emptiness.

**Conclusions.** At the surveyed schools a pathological use of the Internet is evident, as is an existing mental addiction. Many hours at the computer prove disadvantageous for both physical and mental health, leading to depression and other mental disorders and even suicide attempts. There is a group of an increased Internet-addiction risk that needs therapy aimed at strengthening the abilities of coping with difficult situations and responsible Internet use.

**Key words:** Internet, students, Internet addiction

© Hygeia Public Health 2010, 45(2): 135-142

www.h-ph.pl

Nadesłano: 31.10.2010

Zakwalifikowano do druku: 04.12.2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Mgr Anna Bajek

Zakład Higieny, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Rokietnicka 5c, 60-806 Poznań, tel. 62-766-79-81, e-mail: anna.b10@gazeta.pl

*Choć Internet zawiera w sobie ogromny potencjał dobra, bywa również używany w celach złych i szkodliwych.*

*(Jan Paweł II, Orędzie na XXXVI Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu) [1]*

## Wprowadzenie

Komputer i Internet – to dziś dwa bardzo popularne słowa, szczególnie wśród młodzieży i dzieci. Coraz większa liczba ludzi, także dorosłych, stara się poznać zasady i możliwości funkcjonowania w sieci. Wiedzę tę zdobywają w ramach szkoleń, kursów, warsztatów, bądź też od swoich dzieci, które tę umiejętność pozyskują w szkole.

Dziś Internet uznawany jest powszechnie za „znak czasów”. W wielu miejscach reklamowane są adresy internetowe, np. na billboardach, w gazetach czy wizytówkach. Wielu z nas posiada własne adresy internetowe. Jest to niejako symbol pewnego statusu społecznego. Refleksje nad Internetem i innymi sieciami komputerowymi prowadzą specjaliści wielu dyscyplin naukowych. Każdy z nich stara się opisać to medium, wskazać jego znaczenie dla ludzkości, jakie ma zalety i wady [2].

## Historia komputerów

Komputery nie pojawiły się nagle i niespodziewanie. Wiedza i pojęcia, które składają się na informatykę, były gromadzone przez długi okres czasu i stopniowo udoskonalane. Pierwsze ślady informatyki można odnaleźć w historii matematyki – i to bardzo odległej [2].

W wykopaliskach między Mezopotamią i Indiami znaleziono ślady systematycznych metod znajdowania wyniku najprostszych operacji za pomocą specjalnie przygotowanych i poukładanych kamieni pochodzące już w X wieku p.n.e. Początkowo kamienie te układano na piasku w rzędach, tworząc w ten sposób plansze obliczeniowe, zwane abakami lub abakusami. Nieco później kamienie te nawlekano na pręty, tworząc liczydła, które jeszcze do niedawna ułatwiały pracę urzędnikom, sklepikarzom, handlowcom [2].

Kolejnym ważnym odkryciem było skonstruowanie mechanicznej maszyny do liczenia przez Wilhelma Schickarda (1592-1635). Schickard opisał w liście do Keplera projekt swojej czterodziałaniowej maszyny wykorzystującej udoskonalone pałeczki Nepera w postaci walców, która miała mu pomóc w astronomicznych rachunkach [2].

W XVII wieku także inni wielcy matematycy, jak Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716; twórca rachunku różniczkowego i całkowitego) i Blaise Pascal (1623-1662; trójkąt Pascala) zajmowali się praktycznymi obliczeniami i konstruowaniem maszyn liczących. Pascal w ten sposób chciał pomóc swojemu ojcu, który był poborcą podatkowym. W swoich

maszynach zastosował mechanizm do przenoszenia cyfr przy dodawaniu i odejmowaniu z możliwością zapamiętania niektórych wyników pośrednich [2].

Leibniz odkrył na nowo pochodzący ze starożytnych Chin system dwójkowy, zwany też binarnym, do zapisu liczb. Jemu też przypisuje się zbudowanie pierwszej mechanicznej maszyny mnożącej. W maszynie tej zastosował takie części, które znalazły zastosowanie w późniejszych maszynach biurowych [2].

Ważną rolę w tej dziedzinie odegrał Polak Abraham Stern (1769-1842). Z zawodu był zegarmistrzem. Wykonał serię maszyn, które poza czterema działaniami podstawowymi wyciągały pierwiastki kwadratowe. Maszyny te potrafiły, po uruchomieniu, wykonać wszystkie operacje bez ingerencji człowieka. Było to możliwe dzięki zainstalowaniu specjalnego mechanizmu zegarowego. Jedynym mankamentem było to, że miały delikatną budowę [2].

Kolejnym twórcą maszyny liczącej był Anglik Charles Babbage. Zadaniem takiej maszyny było automatyczne wykonywanie powtarzających się działań. Swoją pierwszą maszynę nazwał „maszyną różnicową”, ponieważ wykonywała obliczenia metodą różnicową. Jego maszynę można dziś oglądać w Muzeum Nauk w Londynie (prawdopodobnie do dziś jest sprawna) [2].

Babbage marzył także o skonstruowaniu takiej maszyny, która mogłaby wykonywać jeszcze bardziej złożone zadania. Miała to być maszyna analityczna [2]. Do realizacji tego pomysłu nie doszło ze względów finansowych. Jego pomysły wykorzystano we współczesnych komputerach. Rozdzielił on pamięć, zwaną „magazynem”, od jednostki liczącej – „młyna”, czyli miejsca przechowywania danych od jednostki wykonującej na nich działania.

Obie części maszyny analitycznej miały być sterowane za pomocą dodatkowego urządzenia kontrolnego, które otrzymywało polecenia na kartkach perforowanych, udoskonalonych i rozpowszechnionych przez Jacquarda do programowania maszyn tkackich. Maszyna analityczna Babbage’a uznawana jest za pierwszy pomysł kalkulatora sterowanego programem zewnętrznym [2].

Opis działania maszyny analitycznej trafił w ręce Ady Augusty hrabiny Lovelace, córki Byrona. Uważała ona, że „maszyna analityczna tkąć będzie wzory algebraiczne, tak jak krosna Jacquarda tkają liście i kwiaty...”. Sama zajęła się przygotowaniem opisów jej używania do rozwiązywania konkretnych zadań obliczeniowych. Opisy te nazywane są dzisiaj programami. Ada uważana jest za pierwszą programistkę komputerów. Jej imieniem nazwano jeden z podstawowych języków programowania [2].

Na przełomie XIX i XX wieku Herman Hollerith w Stanach Zjednoczonych postanowił usprawnić

i zautomatyzować prace statystyczne związane ze spisem ludności. Wykorzystując elektryczność rozwinął postać karty perforowanej, na której zapisywano dane. Zbudował elektryczny czytnik – sorter kart. Swoje urządzenie wypożyczył wielu krajom do wykorzystania podczas spisów ludności [2].

Kolejną osobą godną zauważenia był Alan Turing (1912-1954), który podczas II wojny światowej został włączony do grupy specjalistów zajmujących się w Wielkiej Brytanii deszyfracją kodów Enigmy – maszyny, którą Niemcy używali do kodowania i rozsyłania rozkazów i meldunków swoim jednostkom na froncie. Prace nad maszyną deszyfrującą Enigmę przyczyniły się do powstania w Wielkiej Brytanii kalkulatorów elektronicznych [2].

Po raz pierwszy szyfrogramy zakodowane przy pomocy Enigmy udało się rozszyfrować polskim kryptologom w roku 1932. Prace Polaków, głównie Mariana Rejewskiego, Jerzego Różyckiego i Henryka Zygalskiego, pozwoliły na dalsze prace nad dekodowaniem szyfrów stale unowocześnianych maszyn Enigma najpierw w Polsce, a po wybuchu wojny we Francji i Wielkiej Brytanii. I jeszcze dodać, że pomnik ku czci tych 3 Polaków stoi przed Zamkiem Cesarskim w Poznaniu przy ul. Św. Marcin [3]!

Pierwsze komputery zbudowano jednak dopiero w naszym stuleciu. Prototypem były maszyny Z3 i Z4 zbudowane przez Konrada Zuse, ENIAC (*Electronic Numerical Integrator And Computer*), zaprojektowane przez zespół pod kierunkiem J. W. Mauchly'ego i J. P. Eckerta. Jest to pierwszy kalkulator elektroniczny [2].

Postacią najważniejszą w historii informatyki jest John von Neumann (1903-1957), z pochodzenia Węgier. W 1946 roku zainspirował prace w projekcie EDVAC (z ang. *Electronic Discrete Variable Automatic Computer*), których celem było zbudowanie komputera bez dotychczasowych wad. Zaproponował architekturę, zwaną von neumannowską, według której buduje się komputery do dzisiaj. Obecnie zmienia się jedynie wykonanie komputerów. Dąży się do minimalizacji elektroniki [2].

### Historia Internetu

Początki Internetu sięgają lat sześćdziesiątych. Wtedy to miały miejsce pierwsze loty kosmiczne, ZSRR wystrzelił pierwszy sputnik. Takie sytuacje rodziły niepokój w Stanach Zjednoczonych, zaczynała się zimna wojna i wyścig zbrojeń. Jawiło się też widmo wybuchu konfliktu nuklearnego. Władze USA zastanawiały się, jak miałyby funkcjonować w takiej rzeczywistości, podobnie i armia. Wiadomo było, że dotychczasowe środki komunikacji nie zdałyby egzaminu, przestałyby istnieć. W amerykańskiej instytucji RAND Corporation zajmującej się problemami bezpieczeństwa rozpoczęły

się badania nad możliwością dowodzenia i łączności podczas takiego konfliktu nuklearnego. Działania skupiały się nad skonstruowaniem sieci komputerowej w agencji ARPA (*Advanced Research Projects Agency*), na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA) oraz w 3 innych dużych ośrodkach akademickich. Powstaje sieć ARPANet. W tych ośrodkach narodziły się początki Internetu [4].

W kolejnych latach dołączają inne ośrodki. Wszyscy pracują nad opracowywaniem i wdrażaniem nowych możliwości, technologii. W 1972 roku powstaje Telnet, w 1973 FTP. Sieć internetowa z czasem traci coraz bardziej znaczenie militarne [5]. Interesują się nią naukowcy z innych krajów. W 1973 roku uruchomiono dwa łącza satelitarne do Wielkiej Brytanii i Norwegii. Powstaje Międzynarodowa Grupa Robocza do Spraw Sieci (*International Network Working Group*), a w 1974 r. pierwszy raz pojawia się nazwa „Internet”, której użyli Wint Cerf i Bob Kahn w artykule „Transmission Control Protocol”. Również w 1974 r. Ray Tomlinson pisze program do przesyłania wiadomości tekstowych w sieci – i w ten sposób zainaugurował usługę, którą w niedługim czasie nazwano pocztą elektroniczną. W 1979 r. użytkownicy otrzymują do dyspozycji grupy dyskusyjne Usenet – dziś nazywane „społecznością sieciową”. Od 1983 r. powstają nowe sieci. Powstała wcześniej ARPANet rozpada się na sieć MILNET o charakterze militarnym i ARPANet niezależną od wojska, czyli cywilną część Internetu. Patronat nad tą siecią obejmuje przedstawiciel Narodowego Funduszu Nauki (NFS – *National Science Foundation*). Pierwszą jego inicjatywą było sfinalizowanie budowy nowego łącza, tzw. szkieletu Internetu, do którego przyłączono główne gałęzie sieci w USA oraz sieć, która udostępniała Internet instytucjom naukowym i badawczym na całym świecie [4].

W 1990 r. ARPANet kończy swoją działalność. Powstają nowe systemy. W latach 1990/1991 w Szwajcarii Tim Berners-Lee i R. Cailliau tworzą pierwszy opis dokumentu hipertekstowego oraz języka HTML, który staje się najpopularniejszą usługą internetową WWW (*World Wide Web*) [4].

Z upływem lat rosło zapotrzebowanie na dostęp do Internetu. Pojawiły się sieci komercyjne, które umożliwiły dostęp do zasobów Internetu po uiszczeniu niewielkiej opłaty [3]. Zatem w roku 1995 miała miejsce prywatyzacja Internetu. Kończy się „Internet naukowy”, a rozpoczyna się „komercyjny” [4].

W latach dziewięćdziesiątych XX w. pojawiła się na rynku firma Microsoft, z przeglądarką Internet Explorer, która jest ciągle udoskonalana [4].

W Polsce pierwsze komputery zostały podłączone do Internetu 17 sierpnia 1990 r. Pierwsza wymiana poczty elektronicznej między Polską a światem odbyła się przez łącze 9600 bps do Kopenhagi. Połączenie

wykonano przy pomocy programu ka9q z baraku przed budynkiem Wydziału Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego (FUW) przy ul. Hożej [6].

Początkowo Internet dostępny był tylko na polskich uczelniach. Bardzo szybko na rynek wchodziły dostawcy komercyjni i każdy, kto miał komputer, modem i telefon, mógł podłączyć się do sieci [4]. Infrastruktura sieci nieustannie rozwija się. Rośnie zapotrzebowanie na łącza, pojawiają się nowi operatorzy sieci.

## Cele pracy

1. Poznanie czasokresu codziennej aktywności studentów związanej ze sposobem spędzania czasu przy komputerze – pod kątem możliwości istnienia uzależnienia od komputera i Internetu.
2. Identyfikacja aktualnych problemów zdrowotnych studentów – pod kątem możliwego związku przyczynowo-skutkowego dolegliwości chorobowych z istniejącym uzależnieniem od komputera i Internetu.

## Materiał i metody

Materiał badawczy stanowiły anonimowe ankiety wypełnione w kwietniu 2010 roku przez studentów: 1. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Kaliszu (402 kobiety; 279 mężczyzn), 2. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza – Filia w Kaliszu (279 kobiet; 17 mężczyzn). Badaniami objęto studentów następujących kierunków: PWSZ: Pielęgniarstwo: 46 osób; Położnictwo 19 osób; Zarządzanie w instytucjach samorządowych: 101 osób; Zarządzanie biznesem: 163 osoby; Zarządzanie bezpieczeństwem: 110 osób; Zarządzanie mediami: 28 osób; Biznes międzynarodowy: 10 osób; Elektrotechnika: 44 osoby; Mechanika i budowa maszyn: 64 osoby; Inżynieria środowiska: 96 osób; UAM: Pedagogika: 295 osób.

Techniką badawczą była anonimowa ankieta, a narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety, który składał się z trzech części. Pierwsza część (metryczka) dotyczyła ogólnych informacji na temat respondenta, tj. wieku, płci, narodowości, stanu cywilnego, stanu edukacyjnego, religii, sytuacji mieszkaniowej i zawodowej, dochodów, posiadania łącza telefonicznego i internetowego w domu, celowości korzystania z Internetu. W drugiej części badani określali czas, który przeznaczają na używanie Internetu w weekendy i pozostałe dni tygodnia. Z tych odpowiedzi respondentów można było wnioskować odnośnie ich ewentualnego powiązania psychicznego z Internetem, co świadczyłoby już o uzależnieniu. Trzecia część dotyczyła konsekwencji zdrowotnych wynikających – w opinii respondentów – z uzależnienia od Internetu.

Uzyskano zgody od władz 2 uczelni kaliskich na prowadzenie badań wśród studentów: 1. PWSZ w Kaliszu i 2. Filii w Kaliszu UAM w Poznaniu. Następnie

autorka pracy skontaktowała się z działem nauczania tych uczelni i ustaliła harmonogram spotkań ze studentami. Po konsultacji z wykładowcami przystąpiono do przeprowadzenia badania. Poinformowano studentów o celowości prowadzonych badań i sposobie wypełniania kwestionariusza ankiety. W trakcie wypełniania ankiet nie udzielano żadnych wyjaśnień. Przeciętny czas wypełniania ankiety wynosił ok. 20-25 minut. Wszystkie kwestionariusze, po ich wypełnieniu zostały zwrócone przez respondentów ankietarowi. Stwierdzono, że poprawnie zostało wypełnionych 976 kwestionariuszy; 24 nie zakwalifikowano do badań z powodu nieprawidłowego ich wypełnienia. W czasie trwania badania studentom zapewniono anonimowość. Dane uzyskane będą udostępnione władzom uczelni lub innym instytucjom zajmującym się uzależnieniami wyłącznie w formie zbiorczych zestawień.

## Wyniki badań i ich omówienie

### Charakterystyka badanych studentów

Wiek respondentów wahał się w granicach od 18 do 30 lat. Większość badanych stanowiły kobiety; w PWSZ były to 402 osoby (59%), natomiast w UAM 279 (95%). Tak dużą liczbę kobiet biorących udział w badaniu można tłumaczyć tym, że niektóre kierunki studiów są bardziej zarezerwowane i preferowane właśnie przez kobiety. Takim kierunkiem jest szczególnie pedagogika.

Tabela I. Charakterystyka badanych studentów – wg wieku i uczelni  
Table I. Characteristics of surveyed students according to age and college

Wiek/age (w latach)	PWSZ		UAM	
	n	%	n	%
18-20	299	44	96	33
21-22	296	43	97	33
23-24	69	10	82	28
25-26	11	2	15	5
27-29	6	1	5	1

Badani byli głównie absolwentami liceum: PWSZ 581 osób (85%), UAM 191 osób (65%), a w mniejszym stopniu absolwentami technikum: PWSZ 94 osoby (15%), UAM 15 osób (5%).

Respondenci PWSZ to studenci na pierwszym etapie kształcenia w szkole wyższej w ramach licencjatu, natomiast na UAM 89 osób (30%) to studenci studiów magisterskich.

Analizując sytuację zawodową badanych studentów stwierdzono, że 84% z nich w obu uczelniach kaliskich nie pracuje zawodowo, a ich źródłem utrzymania są dochody rodziców lub opiekunów. Na pełnym etacie pracowało 10% badanych i były to przeważnie osoby, które uzupełniają wykształcenie na studiach niestacjonarnych. Około 4-5% pracowało na pół etatu, a własny zakład bądź firmę posiadało 1-2% badanych. Sytuację

tę należy tłumaczyć tym, że podjęcie nauki na studiach dziennych koliduje z pracą w pełnym wymiarze godzin przewidzianych dla pracownika, a także trudnościami na rynku pracy.

Posiadanie łącza telefonicznego i łącza internetowego w domu przedstawiało się podobnie w obu uczelniach; łącze telefoniczne posiadało 77% studentów a łącze internetowe 99%.

Kolejne pytanie zadane respondentom miało na celu pozyskanie informacji, w jakim celu wykorzystują oni Internet. Najczęściej udzielane odpowiedzi przedstawiono w tabeli II.

Z badań własnych wynika, że ankietowani najczęściej korzystali z Internetu w celu poszukiwania informacji lub używali forum online, telefonię internetową, online messenger-a. Ponadto sieć często jest wykorzystywana do różnego rodzaju gier komputerowych, które są najczęstszym sposobem spędzenia czasu wolnego.

Dalsza grupa pytań dotyczyła czasu, jaki badani spędzają online w tygodniu i w weekendy oraz wpływu aktywności w sieci na samopoczucie i zdrowie.

Od poniedziałku do piątku online codziennie do 2 godzin przebywało 283 (42%) badanych studentów z PWSZ i 149 (51%) z UAM; do 4 godzin 181 respondentów (27%) z PWSZ i 66 studentów (22%) z UAM; do 6 godzin 129 (19%) badanych z PWSZ i 60 (20%) badanych z UAM; 7 godzin i dłużej 88 osób (12%) z PWSZ i 20 (7%) badanych z UAM.

Weekend jest czasem wolnym od zajęć dydaktycznych, stąd respondenci PWSZ więcej czasu poświęcają na korzystanie z Internetu. Zjawisko to można tłumaczyć również tym, że wielu młodych ludzi wybiera taką formę spędzania czasu wolnego. W weekendy po 5-6 godzin korzystało z Internetu 134 osoby (20%), a w tygodniu 129 osób (19%), a po 7 godzin i dłużej – 104 osoby (15%), natomiast w tygodniu 88 osób (12%).

Studenci UAM poświęcali więcej czasu w tygodniu na korzystanie z Internetu niż w weekend. Można to

tłumaczyć m.in. pozyskiwaniem materiałów dydaktycznych na zajęcia. W weekend przez 5-6 godzin korzystało z Internetu 35 badanych (12%), a w tygodniu 60 osób (20%); 7 godzin i dłużej w weekend używało Internetu 27 osób (9%), natomiast w tygodniu 20 osób (7%).

Kolejna grupa pytań dotyczyła poznania emocjonalnych powiązań z Internetem, czyli chęci częstego bycia w sieci. Codziennie z Internetu korzystało 487 badanych (72%) z PWSZ i 199 osób (67%) z UAM, ale wręcz pragnienie codziennego korzystania z sieci zadeklarowały 74 osoby (11%) z PWSZ i 21 badanych (7%) z UAM. Owo pragnienie było tak duże, że nie mogło się jemu przeciwstawić 41 respondentów (6%) z PWSZ i 13 osób (4%) z UAM. „Mocno” i „bardzo mocno” powiązanych z Internetem i jego możliwościami było 170 studentów (25%) z PWSZ i 41 studentów (14%) z UAM, co – jak się wydaje – daje podstawy do rozpoznawania u nich uzależnienia od sieci. Internet jako narzędzie do zwalczania złego samopoczucia postrzegało 86 ankietowanych (13%) z PWSZ i 23 studentów (8%) z UAM.

Nadaktywność online przyczyniła się w opinii badanych do różnych zaniedbań, jak:

- problemy z pracą/szkołą: PWSZ: 127 osób (19%); UAM: 24 osoby (8%).
- problemy z rodziną: PWSZ 165 osób (24%); UAM 61 osób (21%).
- problemy finansowe: PWSZ 14 osób (2%); UAM 55 osób (19%).
- zaniebdywanie czasu wolnego: PWSZ 391 osób (57%); UAM 176 osób (60%).
- zaniebdywanie przyjaciół: PWSZ 114 osób (17%); UAM 38 osób (13%).
- problemy ze zdrowiem: PWSZ 144 osoby (21%); UAM 58 osób (20%).

Respondenci w różny sposób próbowali rozwiązywać pojawiające się u nich problemy związane z nadaktywnością online – i tak: szukali wsparcia w rodzinie lub bliskich, zajmowali się pracą w celu

Tabela II. Odpowiedzi badanych na pytania o powód i częstotliwość korzystania z Internetu  
Table II. Surveyed students' answers to questions concerning reasons and frequency of Internet use

	PWSZ				UAM			
	Nigdy /never	Rzadko /seldom	Często /often	bardzo często	nigdy	rzadko	często	bardzo często
Online gry z podziałem na role	509 75%	117 17%	31 5%	24 3%	250 85%	35 12%	7 2%	3 1%
Ego-Shooter (np. Counterstrike)	546 80%	78 12%	30 4%	27 4%	285 97%	10 3%	–	–
Online gry symulacyjne	570 84%	81 12%	22 3%	8 1%	251 85%	31 10%	11 4%	2 1%
Online gry hazardowe	527 77%	102 15%	33 5%	19 3%	262 89%	27 8%	4 2%	2 1%
Online gry hazardowe o pieniądze	611 90%	42 6%	15 2%	13 2%	289 97%	4 2%	2 1%	–
Online messenger (np. MSN, ICQ, gadu gadu)	77 11%	117 17%	229 34%	258 38%	21 7%	59 20%	76 26%	139 47%
Telefonia internetowa (np. Skype)	270 40%	240 35%	114 17%	57 8%	128 43%	90 31%	51 17%	26 9%
Online communities (np. Facebook)	316 46%	150 22%	121 18%	94 14%	134 45%	61 21%	50 17%	50 17%
Poszukiwanie informacji (np. Wikipedia)	9 1%	60 9%	232 34%	280 56%	–	16 5%	100 34%	179 61%
Online fora	161 24%	216 32%	201 30%	103 14%	85 29%	114 39%	73 25%	23 7%

odreagowania, sięgali po leki i różne używki (np. alkohol); niektórzy próbowali sami poradzić sobie z problemem, byli też tacy, którzy nie widzieli lub nie chcieli widzieć problemu.

Ostatnia grupa pytań dotyczyła dolegliwości somatycznych, jakie pojawiały się u ankietowanych. Były to: bóle głowy: PWSZ 126 respondentów (19%); UAM 63 respondentów (21%); bóle serca i w klatce piersiowej: PWSZ 58 osób (9%); UAM 31 osób (11%); bóle mięśni: PWSZ 74 badanych (11%); UAM 32 badanych (11%); zawroty głowy: PWSZ 63 ankietowanych (9%); UAM 20 ankietowanych (7%); bóle ramion i nóg: PWSZ 78 studentów (11%); UAM 28 studentów (9%); uczucie mdłości: PWSZ 32 osoby (5%); UAM 16 osób (5%); bóle kręgosłupa: PWSZ 94 respondentów (14%); UAM 45 respondentów (15%); problemy z żołądkiem: PWSZ 61 osób (9%); UAM 56 osób (19%); niepewność siebie: PWSZ 119 ankietowanych (17%); UAM 58 ankietowanych (20%).

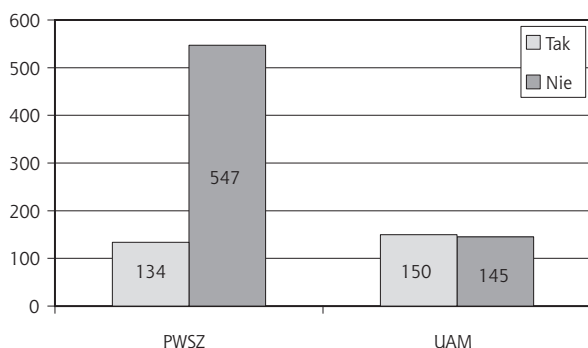
U badanych w ciągu ostatnich dwóch tygodni występowały też takie symptomy, jak: przygnębienie, uczucie wewnętrznej pustki, beznadziejność, myśli rezygnacyjne – „lepiej nie żyć”.

Badanie kończyło się zadaniem pytania o myśli samobójcze (ryc. 1). Okazało się, co zaskakujące, że aż 51% studentów z UAM i 20% z PWSZ miało już myśli samobójcze.

## Dyskusja

Wśród współczesnych społeczeństw coraz częściej można zauważyć zjawiska nadużywania lub uzależnienia, które powodują niepokój. Może to być związane z używaniem substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, tytoń, lub dotyczyć różnych form aktywności człowieka, związanych z codziennym życiem, takich jak: praca, jedzenie, seksualność.

Wraz z rozwojem techniki i standaryzacją życia pojawiają się nowe uzależnienia. Jednym z nich jest sieciorizm – uzależnienie od komputera i Internetu. Niektórzy badacze proponują, aby zamiast określenia



Ryc. 1. Odpowiedzi na pytanie: „Czy kiedykolwiek miał(a) Pan(i) myśli samobójcze?”

Fig. 1. Answers to the question: “Have you ever contemplated committing suicide?”

„uzależnienie” używać terminu „Patologiczne Używanie Internetu” (PIU – *Pathological Internet Use*) [7]. Uzależniać się też mogą użytkownicy telefonów komórkowych, telewizji. Są też uzależnienia od hazardu, zakupów, itp.

W literaturze istnieje kilka propozycji kryteriów diagnostycznych uzależnienia od Internetu. Jak pierwsza przedstawiała je, opierając się na kryteriach diagnostycznych patologicznego hazardu, Kimberly Young (1996). Według niej Patologiczne Używanie Internetu to „zaburzenie kontroli nawyków, niepowodujące intoksykacji natomiast istotnie i wyraźnie pogarszające funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach jego życia” [8]. Diagnostuje się je, przyjmując za podstawę osiem symptomów, z których co najmniej pięć musi być spełnionych i wystąpić w ciągu ostatniego roku, aby można było rozpoznać uzależnienie. Symptomami tymi są:

1. silne zaabsorbowanie Internetem, wyrażające się w obsesyjnym myśleniu o aktywności w Internecie,
2. potrzeba coraz dłuższego przebywania on-line, aby osiągnąć satysfakcję z aktywności,
3. powtarzające się, nieudane próby kontroli korzystania z Internetu,
4. pojawienie się negatywnych afektów (przygnębienia, niepokoju) w przypadku ograniczenia używania Internetu,
5. problemy z kontrolowaniem czasu pobytu on-line,
6. problemy z pracą, szkołą, rodziną, wynikające z zaabsorbowania używaniem Internetu,
7. ukrywanie swojego zaabsorbowania przed najbliższymi,
8. regulowanie i uśmierzanie negatywnych stanów emocjonalnych poprzez aktywność internetową [8].

Woronowicz natomiast proponuje rozpoznanie uzależnienia od Internetu, gdy w ciągu ostatniego roku stwierdzono co najmniej trzy objawy: 1. silną potrzebę lub przymus korzystania z tego medium, 2. upośledzenie kontroli nad powstrzymaniem się od korzystania z sieci, 3. pojawienie się niepokoju, rozdrażnienia [9]. Woronowicz uważa przy tym, że spędzanie czasu w Internecie ponad 5 godzin dziennie może być niebezpieczne [9].

Przeprowadzone badania własne pokazują, że w ciągu tygodnia korzystało z Internetu przez 5-6 godzin dziennie 129 (19%) badanych z PWSZ i 60 (20%) badanych z UAM; 7 godzin i dłużej 88 osób (12%) z PWSZ i 20 (7%) badanych z UAM. W weekend natomiast po 5-6 godzin korzystały z Internetu 134 osoby (20%) z PWSZ i 35 badanych (12%) z UAM, a po 7 godzin i dłużej – 104 osoby (15%) z PWSZ i 27 osób (9%) z UAM. Badanych, którzy zadeklarowali taki czas spędzany w sieci, można – według podanych powyżej kryteriów – zaliczyć do

grupy ryzyka. Porównując badania własne z badaniami przeprowadzonymi wśród studentów pielęgniarstwa Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku należy stwierdzić, że większa liczba studentów kaliskich uczelni spędza czas na surfowaniu w sieci. Respondenci z białostockiej uczelni korzystali z Internetu od 5 do 8 godzin dziennie, w tym 3,6% badanych przez 5 godzin dziennie, a po 0,3% osób nawet 6 lub 8 godzin [10].

Konsekwencje nadmiernego używania Internetu mogą dotyczyć różnych sfer życia internauty. Do najczęstszych należą: zaniedbywanie pracy, nauki, rodziny, samotność, obniżenie nastroju, zmniejszenie zainteresowań, zaniedbywanie zdrowia, nieprawidłowe odżywianie, dolegliwości w przebiegu zespołu bólowego kręgosłupa (w szczególności odcinka szyjnego), bóle głowy, stany depresyjne, zmiana używanego słownictwa, zmniejszenie aktywności fizycznej, zawężenie zainteresowań, zaburzone relacje interpersonalne, preferowanie kontaktów w świecie wirtualnym, a nie w świecie rzeczywistym, kształtowanie postaw egocentrycznych [11, 12]. Badania własne potwierdzają takie konsekwencje, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Internet może służyć jako źródło informacji i wiedzy, ale też do komunikacji interpersonalnej. Istnieje jednak różnica między relacjami rzeczywistymi a on-line. Te autentyczne relacje z drugim człowiekiem nie zawsze nam odpowiadają, a mimo to ich nie przerywamy, nie rezygnujemy z nich, bo boimy się wyśmiania, odrzucenia, wyjaśniania przyczyn takiej decyzji. Komunikacja w sieci jest łatwiejsza i wygodniejsza w ocenie wielu użytkowników, ponieważ gwarantuje anonimowość, bezpieczeństwo. Potwierdzają to badania, przeprowadzone przez pracowników Ochanomizu University wśród japońskich studentów [12]. Te zalety komunikacji on-line prowadzą do samoizolacji społecznej, osłabiają się więzi nawet z najbliższymi, zanika umiejętność rzeczywistego kontaktu z drugim człowiekiem, ma miejsce również depersonalizacja związków. W takiej sytuacji człowiek częściej i dłużej przebywa w Internecie. Powstaje w ten sposób błędne koło, które w ostateczności może prowadzić do uzależnienia. Gdy nastąpi ograniczenie dostępu do sieci, może pojawić się zdenerwowanie, lęk, a nawet depresja. Osoba taka pragnie zorganizować za wszelką cenę dostęp do sieci, aby odreagować i poczuć ulgę. Komunikacja wirtualna nie zastąpi bezpośredniego kontaktu [13].

Człowiek potrzebuje rzeczywistego kontaktu z drugim człowiekiem. Ważny jest uścisk dłoni, spotkanie twarzą w twarz, poczucie bliskości. Zauważyć też należy, że w niektórych sytuacjach życiowych, jak np. niepełnosprawność, długotrwała choroba, samotność, komputer i możliwość nawiązywania sieciowych znajomości przez to medium może być jedyną formą rozrywki, budowania poczucia „bycia potrzebnym dla

innych”, wsparciem w chorobie, czy też antidotum na samotność [14]. Potwierdzają to informacje, jakie docierają do nas, podawane przez massmedia.

Również w przypadku edukacji sieć znajduje zastosowanie. Należy zauważyć, że nie wszystkie informacje, zamieszczane w Internecie, są poprawne pod względem merytorycznym i należy je weryfikować, ponieważ ich autorzy nie zawsze są specjalistami w danej dziedzinie, niejednokrotnie używają niefachowej terminologii. Duża ilość zamieszczonych i niekontrolowanych treści bardzo często jest przyjmowana przez użytkownika jako prawdziwa i budzi zaufanie [15].

Na ogół użytkownikami Internetu są ludzie młodzi, w dużej części uczniowie i studenci. Wyszukują oni często strony, które proponują różnego rodzaju gry. Uczą one podejmowania szybkiej decyzji, koncentracji, refleksu, uczą agresji, pozwalają wyzbyć się wielu ograniczeń społecznych, prawnych, moralnych, przez co zaciera się w umysłowości internauty granica między dobrem a złem [18].

W grach można się wcielać w różne postacie ze świata fantazji, można stać się np. bezlitosnym mordercą, złodziejem, można też mieć więcej niż jedno życie lub być nieśmiertelnym. Takie gry przyciągają osoby sfrustrowane, zagubione, lubiące dominować, niszczyć przeciwników [18]. Poprzez odpowiednie komendy, które widzi gracz na ekranie komputera, jest zachęcany do makabrycznych posunięć. Uzyskuje on osobistą satysfakcję, gdy pokona przeciwnika, często w sposób brutalny, za co jest nagradzany. Te doświadczenia przenoszone są ze świata wirtualnego w świat realny. Konsekwencją tych doświadczeń są zachowania młodych ludzi na ulicach, w dyskotekach [18]. Zdaniem wielu badaczy ok. 85-90% gier komputerowych angażuje grających w akty agresji i przemocy [17].

Niemal każda sytuacja w życiu młodych może być pretekstem do rozrachunków. Grupy młodych ludzi omija się dużym łukiem, w obawie o własne bezpieczeństwo. O różnych groźnych sytuacjach donoszą massmedia, czego jesteśmy świadkami.

Możliwości Internetu są olbrzymie. Manuel Castells, próbując zgłębić naturę Internetu, pisał: „Internet jest globalną siecią komunikacyjną, lecz sposób jego wykorzystania i jego ewolucyjna natura są produktem ludzkiego działania w określonych warunkach. Od czytelnika zależy, jak zinterpretuje i wykorzysta zaproponowane mu opublikowane teksty, teorie, obserwacje” [19, 20].

## Podsumowanie i wnioski

1. Część studentów bardzo intensywnie przesiadujących codziennie przed komputerem odczuwa szereg somatycznych dolegliwości chorobowych, które mogą być z tym związane, jak: bóle głowy, bóle serca, bóle w klatce piersiowej, mięśniobóle

- i wzmożone napięcie mięśniowe, zawroty głowy, bóle w kończynach górnych i dolnych, uczucie mdłości, przyspieszone bicie serca, bóle kręgosłupa, dolegliwości żołądkowe. Jednak znacznie poważniejsze zdają się być problemy zdrowotne z obrębu sfery psychicznej. Na przykład na pytanie „Jak mocno jest Pan(i) powiązany(a) myślami z Internetem i jego możliwościami?” padło 211 odpowiedzi świadczących o „bardzo mocnym” i „mocnym” powiązaniu z Internetem. Daje to podstawy do kwalifikacji tych osób jako cierpiących na uzależnienie od Internetu.
2. Bardzo intensywne, codzienne korzystanie z Internetu zdaje się być jedną z głównych przyczyn nieprowadzenia przez studentów prozdrowotnego stylu życia. To niesie za sobą oczywiste, negatywne konsekwencje zdrowotne, których skutki będą zapewne narastać w przyszłości. Dlatego trzeba już obecnie przewidywać duże nakłady finansowe na stworzenie zakładów opieki zdrowotnej, które
  - zajmą się leczeniem uzależnionych od Internetu, w celu niwelowania szkód zdrowotnych u nich obserwowanych.
  3. Zbyt intensywne korzystanie z komputera i Internetu, z objawami uzależnienia od nich, może w przyszłości być współprzyczyną narastania liczby przypadków agresji, depresji i innych zachowań destrukcyjnych.
  4. Internet jest prężnie rozwijającym się i fascynującym medium, coraz bardziej przenikającym do sfery życia zawodowego i prywatnego, co może powodować zaburzenia w obrębie sfery psychicznej w przypadkach uzależniania się od niego.
  5. Ograniczenie młodemu człowiekowi dostępu do Internetu nie jest rozwiązaniem właściwym. Dzieci i młodzież należy właściwie przygotowywać do korzystania z tego medium. Istotne jest, aby młodzi umieli oceniać pozyskiwane informacje i dokonywać ich selekcji.

## Piśmiennictwo / References

1. Orędzie Jana Pawła II na XXXVI Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu z dnia 24.01.2002. [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan\\_pawel\\_ii/przemowienia/internet\\_aut\\_12052002.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/przemowienia/internet_aut_12052002.html) (30.08.2010).
2. Sysło MM. Elementy informatyki. PWN, Warszawa 1998: 17-30.
3. Enigma. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Enigma> (27.08.2010).
4. Czajkowski M. Poznajemy Internet. Edition, Kraków 1999: 11-23.
5. Paluchowski W (red). Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia. PWN, Warszawa 2009.
6. Wydarzenia w polskim Internecie – kalendarium. <http://kalendarium.icm.edu.pl> (27.08.2010).
7. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use (PIU). *Computers in Human Behavior* 2001, 17, 187-195.
8. Poprawa R. W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. [w:] *Oblicza Internetu – Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Sokołowski M (red). PWSZ, Elbląg 2006.
9. Woronowicz B. Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu. IPiN, Warszawa 2001.
10. Krajewska-Kułak E i wsp. Uzależnienie od Internetu wśród studentów kierunku pielęgniarstwo. *Probl Hig Epidemiol* 2010, 91(1): 41-47.
11. Jakubik A. Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS). <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=52> (30.08.2010).
12. Zasepa T (red). Internet – fenomen społeczeństwa informacyjnego. Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2001.
13. Maj B. Komunikacja społeczna w sieci a interakcje off-line. [w:] *Oblicza Internetu – Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Sokołowski M (red). PWSZ, Elbląg 2006.
14. Gorajewska D. Internet sojusznikiem działań przybliżających tematykę niepełnosprawności. [w:] *Oblicza Internetu – Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Sokołowski M (red). PWSZ, Elbląg 2006.
15. Grzywak A (red). Internet w społeczeństwie informacyjnym. Dąbrowa Górnicza 2003. <http://www.wsb.edu.pl/konferencje-miedzynarodowe-wsb,m,wzz,332,352>
16. Braun-Gałkowska M, Ulfik-Jaworska I. Oddziaływanie agresywnych gier komputerowych na psychikę dzieci. *Artom, Lublin* 2002.
17. Przybysz M. Uzależnienie od medium XXI wieku. [w:] *Oblicza Internetu – Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Sokołowski M (red). PWSZ, Elbląg 2006..
18. Poznaniak W. Przemoc w grach komputerowych. [w:] *Przemoc i agresja jako zjawiska społeczne*. Binczycka-Anholcer M (red). *Pol Tow Hig Psych, Warszawa* 2003: 83-84.
19. Castells M. Galaktyka Internetu. Refleksje nad Internetem, biznesem i społeczeństwem. *Rebis, Poznań* 2003: 18.
20. Kaliszewska K. Zagubieni w sieci, czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu. [w:] *Oblicza współczesnych uzależnień*. Cierpiąłowska L (red). *UAM, Poznań* 2006.