

Zagrożenie uzależnieniem od Internetu wśród uczniów szkół gimnazjalnych

Risk of Internet addiction among secondary school children

Grzegorz Kruk^{1B,C,G}, Michalina Krzyżak^{2A,D}, Dominik Maślach^{2D,F},
Agnieszka Kowalewska^{2E}, Andrzej Szpak^{2D}, Jolanta Szymańska^{3D, E, F}

¹Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białymstoku

²Zakład Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

³Katedra i Zakład Stomatologii Wieków Rozwojowego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Streszczenie

Wstęp: Coraz bardziej powszechny dostęp do komputerów i Internetu ma wiele pozytywnych aspektów. Nie należy lekceważyć jednak istnienia zagrożenia dla prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego, intelektualnego, społecznego czy moralnego, jakie niesie za sobą korzystanie z Internetu.

Cel: Oceniono zagrożenia uzależnieniem od Internetu wśród uczniów szkół gimnazjalnych. Materiał i metody: Badanie przeprowadzono w okresie od września 2010 roku do marca 2011 roku wśród uczniów 8 szkół gimnazjalnych na terenie Białegostoku. Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnego autorstwa w grupie 320 uczniów w wieku 13-15 lat.

Wyniki: Większość ankietowanych gimnazjalistów posiadała w domu komputer z dostępem do Internetu (97,5%) i korzystała z Internetu codziennie (69,1%). Co dziesiąty badany deklarował, iż zawsze korzysta z komputera dłużej niż wcześniej zamierzał. Blisko 10% badanych miało ciągłe myśli związane z tym, co mogą zrobić po włączeniu komputera czy zalogowaniu się do sieci. W przypadku prawie co ósmego badanego ucznia, osoby z jego bliskiego otoczenia zwracały uwagę, że zbyt często przesiaduje przed komputerem. Za osobę uzależnioną od Internetu uznało się 11,6% ankietowanych. Ponad 5 godzin dziennie na korzystanie z Internetu poświęcało 5,3% gimnazjalistów.

Podsumowanie: Konieczna jest edukacja zarówno dzieci, młodzieży jak i ich rodziców oraz opiekunów aby komputer i Internet mogły spełniać pożyteczną rolę.

Słowa kluczowe: uzależnienie, uczniowie, Internet

Abstract

Introduction. The increasingly universal access to computers and the Internet has numerous positive aspects. However, the fact that using the Internet may also create a threat to the correct physical, psychological, intellectual, social or moral development, must not be overlooked.

Aim. To assess the risk of Internet addiction among secondary school children in Białystok

Material and methods. The study was conducted from December 2010 to March 2011 among the students of 8 gymnasia in Białystok. A group of 320 students aged 13-15 years was investigated with a questionnaire survey designed by the authors.

Results. Most respondents had a computer with the Internet access at home (97.5%) and used the Internet every day (69.1%). Every tenth respondent declared that he or she always used the Internet longer than planned. Almost 10% of the respondents continually thought about what they would do after switching on the computer or logging in to the Internet. In the case of every eighth student, people from their immediate environment reproved them for spending too much time on the Internet. Internet-dependency was reported by 11.6% of the students, while 5.3 % devoted over 5 hours a day to using the Internet.

Conclusion. To make it possible for computers and the Internet to play a useful role, education of children, youth, as well as their parents and guardians, in this field is necessary.

Keywords: addiction, school children, the Internet

Wstęp

Internet towarzyszy ludziom od ponad 30 lat. Jego popularność systematycznie wzrasta, mimo to naukowcy wciąż nie są w stanie dokładnie ocenić wpływu Internetu na użytkowników [1]. Coraz powszechniejszy dostęp do komputerów i Internetu, w którym nieustannie rosnący udział mają dzieci i młodzież, ma wiele pozytywnych aspektów, takich jak łatwość dostępu do

informacji i wiedzy. Nie należy lekceważyć jednak istnienia zagrożenia dla prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego, intelektualnego, społecznego czy moralnego, jakie niesie za sobą korzystanie z Internetu.

W 1996 roku na 104. konwencji Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego w Toronto Kimberly Young z Uniwersytetu w Pittsburgu po raz pierwszy poruszyła problem uzależnienia od Internetu. Autorka zwróciła uwagę na fakt, że u niektórych użytkowników

Internetu występują objawy uzależnienia podobne do tych powodowanych używaniem narkotyków, alkoholu czy hazardu [2].

Problematyka związana z nadużywaniem Internetu do tej pory była opisywana przez wiele pojęć, takich jak: uzależnienie od Internetu, uzależnienie komputerowe, sieciorholizm lub sieciozależność, cyberzależność lub cybernałóg, internetoholizm, internetozależność, internetomania, infoholizm, infozależność, patologiczne korzystanie z Internetu. Termin „zespół uzależnienia od Internetu” (Internet Addiction Disorder – AID) został zaproponowany przez Goldberga w roku 1995. Według Goldberga uzależnienie od Internetu to „sposób korzystania z Internetu prowadzący do wyraźnych zaburzeń zachowania” [3,4]. Diagnozę uzależnienia od Internetu utrudnia istnienie nieścisłości terminologicznych oraz fakt, iż zespołu uzależnienia od Internetu nie ma w dwóch ważnych klasyfikacjach. Uzależnienie to nie zostało sklasyfikowane jako jednostka chorobowa w X rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems - ICD-10). W najnowszej Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-V) wydanej w maju 2013 roku również nie ma tego uzależnienia.

Cel pracy

Ocena zagrożenia uzależnieniem od Internetu wśród uczniów szkół gimnazjalnych.

Materiał i metody

Badanie przeprowadzono w okresie od września 2010 roku do marca 2011 roku wśród uczniów 8 szkół gimnazjalnych na terenie Białegostoku. W każdej szkole do badania wylosowano 40 uczniów. Łącznie w badaniu wzięło udział 320 uczniów w wieku 13-15 lat, co stanowiło 6,3% ogółu gimnazjalistów w Białymstoku w roku szkolnym 2010/2011. W badanej grupie 54,4% stanowili chłopcy (N=146), 45,6% dziewczęta (N=174).

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnego autorstwa. Kwestionariusz opracowano na podstawie przeglądu wykorzystanych ankiet innych autorów reprezentowanych w literaturze przedmiotu.

Przed badaniem uczniowie zostali poinformowani o celach badania oraz prawie odmowy wzięcia w nim udziału. Otrzymali oni kwestionariusz zgody przedstawiciela ustawowego dziecka, które nie ukończyło 18 roku życia, na którym wymagany był podpis rodzica bądź opiekuna prawnego dziecka uczestniczącego w badaniu.

Wyniki

Zdecydowana większość badanych gimnazjalistów posiadała w domu komputer z dostępem do Internetu - 97,5%, tylko 2,2% badanych nie miało w domu dostępu do Internetu (tab. 1).

Tabela 1. Częstość korzystania z komputera i Internetu przez uczniów szkół gimnazjalnych

Częstość korzystania		Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)
Komputer	kilka razy w roku	2	0,6	1	0,7	1	0,6
	kilka razy w miesiącu	11	3,4	6	4,1	5	2,9
	kilka razy w tygodniu	75	23,4	42	28,8	33	19,0
	codziennie	232	72,5	97	66,4	135	77,6
Internet	kilka razy w roku	6	1,8	2	1,4	4	2,3
	kilka razy w miesiącu	15	4,6	7	4,8	8	4,6
	kilka razy w tygodniu	78	24,3	43	29,5	35	20,1
	codziennie	221	69,1	94	64,5	127	73,0

Większość badanych korzystała z komputera codziennie 72,5%. Kilka razy w tygodniu z komputera korzystało 23,4% gimnazjalistów. Mniejsze grupy badanych deklarowały korzystanie z komputera kilka razy w miesiącu (3,4%) oraz kilka razy w roku (0,6%).

Znaczna grupa uczniów deklarowała, że korzysta z Internetu codziennie (69,1%) i kilka razy w tygodniu (24,3%). Nieliczni badani twierdzili, że częstotliwość korzystania przez nich z Internetu to kilka razy w miesiącu (4,6%) i kilka razy w roku (1,8%) (tab. 1)

Tabela 2. Ilość czasu poświęcanego na korzystanie z komputera i Internetu przez uczniów szkół gimnazjalnych

		Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
		N	%	N	%	N	%
Ile godzin dziennie korzystasz z komputera	1-2 godziny	81	25,3	29	19,9	52	29,9
	2-3 godzin	83	25,9	39	26,7	44	25,3
	3-4 godzin	53	16,6	29	19,9	24	13,8
	4-5 godzin	32	10,0	9	6,2	23	13,2
	więcej niż 5 godzin	29	9,1	13	8,9	16	9,2
	nie korzystam z komputera codziennie	42	13,1	27	18,5	15	8,6
Ile godzin dziennie korzystasz z Internetu?	1-2 godziny	127	39,7	49	33,6	78	44,8
	2-3 godzin	64	20,0	31	21,2	33	19,0
	3-4 godzin	41	12,8	23	15,8	18	10,3
	4-5 godzin	22	6,9	9	6,2	13	7,5
	więcej niż 5 godzin	17	5,3	10	6,8	7	4,0
	nie korzystam z Internetu codziennie	49	15,3	24	16,4	25	14,4

Największa grupa badanych spędzała przed komputerem od 1 do 2 godzin dziennie (25,3%) i od 2 do 3 godzin w ciągu dnia (25,9%). Gimnazjaliści spędzający przed komputerem od 3 do 4 godzin dziennie stanowili 16,6% badanych. Co dziesiąty uczeń poświęcał na korzystanie z komputera od 4 do 5 godzin dziennie stanowili, zaś odsetek osób spędzających przed komputerem powyżej 5 godzin dziennie wynosił 9,1%. Co siódmy badany deklarował, iż nie korzysta z komputera

codziennie (tab. 2). Na pytanie o ilość czasu poświęconego na korzystanie z sieci Internet, największy odsetek badanych deklarował korzystanie od 1 do 2 godzin dziennie (39,7%). Kolejną grupę stanowili uczniowie spędzający w sieci od 3 do 4 godzin (12,8%). Na surfowanie w sieci powyżej 4 godzin dziennie poświęcało 12,2% badanej młodzieży. Respondenci, którzy nie deklarowali codziennego korzystania z Internetu stanowili 15,3% badanych uczniów (tab. 2).

Tabela 3. Odczucia uczniów szkół gimnazjalnych związane z brakiem możliwości korzystania z komputera i Internetu

Jakie są Twoje odczucia, gdy nie korzystasz z komputera?	Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
	N	%	N	%	N	%
cały czas myślisz o tym, co mógłbyś/mogłabyś zrobić po włączeniu komputera/ zalogowaniu się do sieci	30	9,4	13	8,9	17	9,8
masz ochotę skorzystać z komputera/Internetu, ale zdajesz sobie sprawę, że masz inne obowiązki	113	35,3	51	34,9	62	35,6
nie myślisz o komputerze/sieci i zajmujesz się innymi sprawami	165	51,6	80	54,8	85	48,9
Inne	12	3,8	2	1,4	10	5,7

Na podstawie wyników badań własnych stwierdzono, że 9,4% badanych stale myślało o zalogowaniu się do sieci. Co trzeci badany zdawał sobie sprawę, że korzystając z komputera lub podłączenia się do sieci za-

niedbując o obowiązki. Prawie połowa uczniów (51,6%) deklarowała, że myśli o komputerze i/lub Internecie nawet wtedy, gdy zajmuje się innymi rzeczami (tab. 3).

Tabela 4. Skala odczuć związanych z użytkowaniem komputera i Internetu deklarowanych przez uczniów szkół gimnazjalnych

Określ skalę poniższych zdań:	Nigdy		Sporadycznie		Czasami		Często		Zawsze	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Budzę się w nocy i mam ochotę zalogować się do sieci	284	88,8	13	4,1	13	4,1	3	0,9	7	2,2
Włączam komputer zaraz po przebudzeniu	173	54,1	58	23,4	47	14,7	19	6,0	23	7,2
Korzystam z komputera dłużej niż początkowo zamierzałem	77	24,1	96	30,0	77	24,0	38	11,9	32	10,0
Jestem w sieci dłużej niż wcześniej	84	26,3	98	30,6	77	24,1	34	10,6	26	8,1

śniej zamierzałem										
Coraz dłużej surfuję w Internecie i coraz rzadziej wychodzę z domu	119	37,2	92	28,8	77	24,1	23	7,2	9	2,8
Kiedy jestem daleko od komputera, mam ochotę znaleźć się jak najszybciej przy nim	178	55,6	75	23,4	42	13,1	12	3,8	12	3,8
Źle się czuję (jestem zdenerwowany/a), kiedy wiem, że przez pewien czas nie będę mógł/mogła korzystać z komputera lub Internetu	154	48,1	88	27,5	42	13,1	19	5,9	17	5,3
Zrezygnowałem/am z codziennych przyjemności, żeby więcej czasu spędzać przed komputerem	185	57,8	81	25,3	32	10,0	12	3,6	9	2,8
Uważam, że znajomi "wirtualni" są lepsi od rzeczywistych:	245	76,6	39	12,2	17	5,3	8	2,5	10	3,1
Coraz częściej mam ochotę rozmawiać ze znajomymi w Internecie niż spotykać się z ludźmi w świecie realnym	226	70,6	55	17,2	17	5,3	12	3,8	9	2,8
Odczuwam potrzebę częstego sprawdzania poczty i odwiedzania stron portali społecznościowych np.: NK, facebook	106	33,1	85	26,6	64	20,0	33	10,3	32	10,0
Coraz bardziej interesuje mnie, co może wydarzyć się w sieci podczas mojej nieobecności	143	44,7	93	29,1	44	13,8	24	7,5	15	4,7

Co dziesiąty badany przyznał, iż zawsze korzysta z komputera dłużej niż wcześniej zamierzał. Prawie 6,0% ankietowanych często źle się czuło na myśl o tym, że pewien czas nie będzie mogło korzystać z komputera lub Internetu, takie uczucie zawsze towarzyszyło 5,3% badanych (tab. 4). Wyniki badań wykazały, że 6,0% badanych często zdarzało się włączyć komputer zaraz po przebudzeniu, a zawsze taka czynność towarzyszyła

7,2% badanych. Obowiązki rodzinne i szkolne, spędzając czas przed komputerem, zaniedbywało często 12,5% ankietowanych. W przypadku prawie co ósmego badanego ucznia, osoby z jego bliskiego otoczenia zwracały uwagę, że zbyt często przesiaduje przed komputerem, przy czym chłopcy częściej słyszeli to od swego otoczenia (16,7%).

Tabela 5. Samoocena uzależnienia od Internetu uczniów szkół gimnazjalnych

Czy uważasz, że jesteś uzależniony/a od Internetu lub jesteś bliski/a uzależnieniu od Internetu?	Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
	N	%	N	%	N	%
tak, myślę, że jestem uzależniony/a	37	11,6	14	9,9	23	13,2
tak, myślę, że może mnie to dotknąć	53	16,6	22	15,1	31	17,8
nie, absolutnie nie grozi mi takie uzależnienie	204	63,8	101	69,2	103	59,2
inna odpowiedź	24	7,5	9	6,2	15	8,6

Na pytanie „Czy uważasz, że jesteś uzależniony/a od Internetu?” 11,6% badanych uznało się za osoby uzależnione. Tego rodzaju opinię częściej wyrażali chłopcy niż dziewczęta (13,2% vs. 9,6%). Świadomość tego, że mogą być uzależnieni od Internetu miało 16,7%

badanych. Większość uczniów (63,8%) deklarowała, iż uzależnienie od Internetu im nie grozi, przy czym chłopcy wyrażali taką opinię rzadziej niż dziewczęta (59,2% vs. 69,2%) (tab. 5).

Tabela 6. Reakcja otoczenia w sytuacji korzystania z komputera przez badanych uczniów szkół gimnazjalnych

Czy osoby z twojego otoczenia zwracają Ci uwagę, że zbyt często korzystasz z komputera	Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
	N	%	N	%	N	%
tak, często to słyszę	42	13,1	13	8,9	29	16,7
tak, sporadycznie to słyszę	67	20,9	30	20,5	37	21,3
raczej mi się to nie zdarza	127	39,7	67	45,9	60	34,5
nigdy nikt mi nie zwrócił uwagi	84	26,2	36	24,6	48	27,6

Osoby z bliskiego otoczenia zwracają uwagę 13,1% badanej młodzieży, że zbyt często przesiaduje przed komputerem. Chłopcy częściej słyszą to od osób ze swojego otoczenia (16,7%) niż dziewczęta (8,9%). Sporadycznie słyszy to 20,9% badanych, 21,3% chłopców i 20,5% dziewcząt. Prawie 40% odpowiedziało, że raczej nie zdarza się aby ktoś z ich otoczenia zwrócił im uwagę, że zbyt często korzystają z komputera – (tab. 6).

Dyskusja

Istnieje wiele testów, które ułatwiają określenie, czy dana osoba jest uzależniona od Internetu. The National Counseling Intervention Services – NCIS przedstawiło kryteria uzależnienia od komputera. Goldberg opracował kryteria diagnostyczne uzależnienia od Internetu na podstawie klasyfikacji chorób ICD-10. Natomiast Young zauważyła, że uzależnienie od hazardu jest, w swym obrazie klinicznym, podobne do patologicznej natury uzależnienia od Internetu i na tej podstawie stworzyła pierwszy krótki kwestionariusz (Diagnostic Questionnaire - DQ) do badania osób uzależnionych od Internetu [3].

Pawłowska i Potembska podjęły próbę określenia rozpowszechnienia uzależnienia od Internetu i zagrożenia uzależnieniem od Internetu wśród młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. W pracy zastosowały między innymi własne narzędzie badawcze – Kwestionariusz do Badania Uzależnienia od Internetu. W badaniu Pawłowskiej i Potembskiej, z grupy 519 badanych 3,5% spełniało kryteria uzależnienia od Internetu, a 34% spełniało kryteria zagrożenia uzależnieniem od Internetu. Autorki na podstawie wyników badania stwierdziły, że w ciągu ostatnich 5 lat w Polsce liczba młodzieży uzależnionej od Internetu osób uzależnionych wzrosła trzykrotnie, a osób zagrożonych uzależnieniem od Internetu – niemal dwukrotnie [5].

Woronowicz [6] opierając się na klasyfikacji ICD-10 zaproponował, aby uzależnienie od Internetu rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów, takich jak:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu przy Internecie,
- występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerywania lub ograniczania korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera,

- spędzanie coraz większej ilości czasu przy Internecie w celu uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnięte było w znacznie krótszym czasie,
- postępujące zaniedbywanie innych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu,
- korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych).

Częstotliwość korzystania z Internetu uznaje się za jeden ze wskaźników uzależnienia od Internetu. W badaniu Woronowicza wykazano, że czas pięciu lub więcej godzin dziennie poświęcanych na przeglądanie zasobów Internetu może być oznaką uzależnienia, szczególnie gdy czas ten ulega wydłużeniu [6]. Wyniki badania własnego wykazały, że ponad 5 godzin dziennie na korzystanie z Internetu poświęcało 5,3% gimnazjalistów.

W badaniu Miedzińskiego i wsp. około 90% studentów kierunku fizjoterapia przyznało się do codziennego korzystania z Internetu. Największą grupę (30%) stanowili studenci, którzy spędzali przy komputerze około 2 godziny dziennie. Podobne dane uzyskano w badaniu własnym, w którym najliczniejsza grupa gimnazjalistów w wieku 13-15 lat przebywała w sieci od jednej do dwóch godzin dziennie, a 15,3% badanych deklarowało, iż nie korzysta z Internetu codziennie [7].

Do kryteriów branych pod uwagę przy ocenie zagrożenia uzależnieniem od Internetu należy również samokontrola uczniów nad czasem przebywania w Internecie. W badaniu Godała i wsp. dotyczącym występowania wśród gimnazjalistów ryzykownych zachowań podczas korzystania z Internetu, zdecydowana większość badanych (93,3%) przyznała, że nie potrafi we właściwy sposób kontrolować czasu, który spędza w sieci. Nadmiernie przedłużające się sesje internetowe zdarzały się bardzo często lub często 2/3 uczniów. Tylko nieliczni respondenci twierdzili, że nigdy nie przebywali w sieci dłużej niż było to konieczne. Co czwarty badany wyłączał dostęp do Internetu bezpośrednio przed pójściem spać, a 16% gimnazjalistów wciąż korzystało z Internetu będąc już w łóżku [8].

Na podstawie wyników badań własnych stwierdzono, że co dziesiąty badany korzystał z komputera dłużej niż wcześniej zamierzał, a 2,2% uczniów budziło się w nocy z chęcią zalogowania się w sieci. Włączanie komputera zaraz po przebudzeniu zawsze deklarował co czternasty badany. Około 5% badanych uczniów przyznało, że zawsze źle się czuje na myśl o tym, iż przez pewien czas nie będzie mogło korzystać z komputera. Niecałe 3% respondentów zawsze rezygnowało z codziennych przyjemności na rzecz wydłużenia czasu spędzanego przed komputerem.

W badaniu Krajewskiej-Kułak i wsp. przeprowadzonym wśród studentów kierunku pielęgniarstwo wykazano, iż wielogodzinne nieprzerwane sesje w Internecie zdarzały się u 32,8% badanych. Czas korzystania z Internetu ulegał wydłużeniu w opinii 42,2% badanych. Co piąty student zaniedbywał inne sprawy i obowiązki w związku z korzystaniem z Internetu, a większości badanych osoby z otoczenia zwracały uwagę na fakt, iż zbyt dużo czasu spędzają na surfowaniu w sieci [4].

Jednym z kryteriów uzależnienia od Internetu jest samoocena badanych. Wyniki badania własnego wykazały, że 11,6% badanych uznało się za osoby uzależnione od Internetu, a świadomość tego, iż uzależnienie od Internetu może ich dotknąć miało 16,7% badanych. W badaniu Krajewskiej-Kułak i wsp. wykazano, iż co piąta osoba wykazywała cechy uzależnienia oceniane testem Kimberley Young, a co trzynasta osoba wykazywała cechy charakterystyczne dla „siecioholizmu” [9].

Wnioski

- Większość gimnazjalistów w wieku 13-15 lat korzysta z komputera i Internetu codziennie, odpowiednio 72,5% i 69,1% badanych. Największą grupę stanowiła młodzież korzystająca z komputera od 1 do 4 godzin dziennie. Powyżej 5 godzin dziennie spędzało przed komputerem 9,1% badanych. Na surfowanie po Internecie powyżej 5 godzin dziennie poświęcało 5,3% respondentów.
- Stwierdzono, że 9,4% badanych miało ciągłe myśli związane z tym co mogą zrobić po włączeniu komputera czy zalogowaniu się do sieci. Ankietowanym często zdarzało się korzystać z komputera dłużej niż wcześniej zamierzali - 11,9%, zawsze zdarzało się to 10,0% badanych. Prawie 6% ankietowanych często źle się czuło gdy wiedziało, że pewien czas nie będzie mogło korzystać z komputera lub Internetu, takie uczucie zawsze towarzyszyło 5,3% badanych.
- Konieczna jest edukacja zarówno dzieci, młodzieży jak i ich rodziców oraz opiekunów aby komputer i Internet mogły spełniać pożyteczną rolę.

References

- Kirwil L. Wzorce korzystania z Internetu przez dzieci w wieku 13-15 lat, s. www.brpd.gov.pl
- Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1996;1(3): 237-244.
- Wołpiuk-Ochocińska A. Uzależnienie od Internetu – przybliżenie zjawiska. *Studia z psychologii w KUL*. Tom 13. Lublin: Wyd. KUL: 2006, s. 99-119.
- Krajewska-Kułak E. i wsp. Uzależnienie od Internetu wśród studentów kierunku pielęgniarstwo. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2010; 91(1): 41-47.
- Pawłowska B., Potembska E. Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr. Probl. Psychiatri.*, 2011; 12(4): 439-442.
- Woronowicz B.T. Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu. Warszawa; Wyd. Instytutu Psychiatrii i Neurologii: 2001.
- Miedziński D., Krajewska-Kułak E., Kowalczyk K. Ocena zagrożenia wybranymi uzależnieniami w populacji studentów kierunku fizjoterapia. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2013; 94(3): 583-593.
- Godala M., Borek J., Szatko F. Ryzyko uzależnienia od Internetu wśród młodzieży gimnazjalnej. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2013; 94(2): 226-232.
- Krajewska-Kułak E. Problem zagrożenia uzależnieniem od Internetu wśród studentów kierunku fizjoterapia. *Pielęgniarstwo XXI Wieku*, 2010; (3-4): 31-39.

Correspondence address

dr n. med. Michalina Krzyżak
Zakład Zdrowia Publicznego,
Uniwersytet Medyczny w Białymstoku
ul. Szpitalna 37, 15-295 Białystok
tel. 85 686 5052 /e-mail: m