
Uzależnienie od Internetu wśród studentów Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie

Andrzej Augustynek

Drugi etap badań nad kształtowaniem się społeczeństwa informacyjnego na przykładzie Mikrospołeczności Informacyjnej studentów AGH, realizowany pod kierunkiem L. Habera przez pracowników Wydziału Nauk Społecznych Stosowanych AGH, stał się nie tylko okazją do kontynuowania podjętych wcześniej zagadnień, ale i rozpoczęcia nowych.

Stosunkowo nowym zagadnieniem psychopatologicznym jest uzależnienie od Internetu wywołane przez zbyt długie logowanie się do sieci.

Liczba osób uzależnionych od Internetu, według D. Greenfielda (1999), przekroczyła w niektórych państwach uprzemysłowionych liczbę uzależnionych od narkotyków. A uzależnić się można praktycznie od wszystkiego, nie tylko od substancji psychoaktywnych. Nałogiem mogą stać się również zachowania. W tym przypadku pojawiają się uporczywie powtarzane czynności. Próby zaprzestania ich wykonywania (na ogół bezskuteczne) prowadzą do wystąpienia przykrych stanów psychicznych i dolegliwości fizycznych (objawy odstawienia, czyli abstynencji).

R. Tadeusiewicz (2002: 201) stwierdza:

„Nowym, negatywnym zjawiskiem społecznym, które warto dokładniej przeanalizować i przedstawić stało się uzależnienie od Internetu. Trudno powiedzieć, żeby był to fenomen jakoś nadmiernie zaskakujący. Do takiego zjawiska musiało po prostu dojść, gdyż prawie każda nowa technika rodzi także efekt patologicznej fascynacji. Natomiast niemałe zaskoczenie wywołała na całym świecie skala i intensywność tego zjawiska”.

Uzależnieni od Internetu spędzają swój wolny czas głównie przed komputerem (oczywiście o uzależnieniu nie można mówić u osób, których praca zawodowa lub nauka polega na wykorzystywaniu Internetu). Nie lubią, gdy zwraca im się na to uwagę. Starają się ten fakt ukryć. W odpowiedzi na prośbę pójścia spać lub zjedzenia posiłku odpowiadają zwykle „jeszcze tylko kilka minut”. Rzadko jednak dotrzymują słowa. W efekcie zaburza to układy rodzinne, pracę zawodową lub naukę.

Osoba uzależniona spędza więcej czasu przed komputerem niż z własną rodziną. Nie wykonuje codziennych obowiązków. Zaniedbuje higienę osobistą. Obniża się efektywność jej pracy zawodowej. Pojawiają się konflikty związane z niezaspokajaniem potrzeb emocjonalnych i seksualnych. Niebagatelne znaczenie ma też pogarszanie się stanu zdrowia.

Najczęściej w tym przypadku występują zaburzenia:

- koncentracji uwagi i sprawności myślenia,
- kontroli popędów,
- wzroku,

a ponadto:

- bóle pleców i kręgosłupa,
- podatność na infekcje,
- podrażnienia skóry (spowodowane bombardowaniem cząsteczkami kurzu dodatkowo zjonizowanych przez kineskop monitora),
- bezsenność,
- nadpobudliwość.

Proces powstawania uzależnienia od Internetu ma kilka faz (Augustynek, 2001). Najpierw Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność (faza poznawania i racjonalnego oraz efektywnego wykorzystywania Internetu). Stopniowo osoba coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania. Gdy nie jest zalogowana do Internetu zaczyna o nim natrętnie myśleć (faza uzależnienia). Dalej następuje ograniczanie lub zaprzestanie realizowania innych, istotnych form działania. Internauta zaniedbuje lub całkowicie rezygnuje z szeregu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych na rzecz codziennego, wielogodzinnego i niejednokrotnie nieprzerwanego korzystania z Internetu, mimo iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych. Dotyczyć to może ograniczenia na rzecz Internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, naukę, pracę zawodową, obowiązki rodzinne, kontakty towarzyskie, itd. (faza destrukcji).

Historię badań nad uzależnieniem od Internetu zapoczątkowała K. Young (1996), która przeprowadziła badania grupy 496 osób w wieku 15–60 lat (obywateli USA) uzależnionych od Internetu. W efekcie stwierdziła, że najbardziej zagrożonymi są bezrobotni mężczyźni i kobiety w średnim wieku prowadzące gospodarstwo domowe.

W dwa lata później J. Kandell (1998) opublikował artykuł, w którym zwrócił uwagę na pojawienie się nowego zjawiska w społeczności akademickiej: uzależnienia od Internetu mieszkańców kampusów uczelnianych. Uwarunkowane jest to zarówno czynnikami technicznymi, jak i psychosocjologicznymi.

Prawie wszystkie czołowe uczelnie, nie tylko w USA, pod koniec lat 90. XX wieku starały się umożliwić stały, łatwy i szybki dostęp do Internetu swoim pracownikom i studentom (przede wszystkim mieszkającym w kampusach).

Studenci, zwłaszcza pierwszego roku, często po raz pierwszy w życiu mieszkają przez dłuższy czas poza swoim domem rodzinnym. Tracą dawne więzi koleżeńskie. Niejednokrotnie czują się osamotnieni. Dla nich Internet staje się sposobem ucieczki od stresów, osamotnienia, przygnębienia, kłopotów i niepokoju. Stwarza to duże zagrożenie pojawienia się u nich uzależnienia od Internetu.

D. Greenfield (1999) przeprowadził badania na dużą skalę. Chciał uzyskać w nich odpowiedź na pytanie, jaka jest skala rozprzestrzenienia się uzależnienia od Internetu wśród internautów. Przez dwa tygodnie grudnia 1998 roku na stronie internetowej ABC-News.com umieścił ankietę z pytaniami dotyczącymi uzależnienia od Internetu. Odpowiedziało na nią 17 500 respondentów. W rezultacie okazało się, że 8% badanych było zagrożonych uzależnieniem, a około 6% (919 osób) uzależnionych.

Greenfield analizując wyniki swoich badań wyróżnił kilka typów osób uzależnionych od Internetu:

- 1) Przeszukujący bez określonego celu strony internetowe,
- 2) Gracze internetowi,
- 3) Poszukujący pornografii w Internecie,
- 4) Komunikujący się z innymi poprzez Internet (poczta elektroniczna, grupy dyskusyjne, czaty, pogawędki),
- 5) Uczestnicy aukcji, promocji, licytacji i handlu w Internecie.

Ważnym, także społecznie, zagadnieniem jest to, kto jest najbardziej zagrożony uzależnieniem od Internetu? Wallace (2001) stwierdziła, iż osoby zaklasyfikowane do kategorii uzależnionych w przeważającej części były nowicjuszami internetowymi: około 83% z nich miało dostęp do sieci nie dłużej niż przez rok. Tymczasem nieuzależnieni byli w większości doświadczonymi internautami: tylko 29% z nich miało roczne lub krótsze doświadczenie z Internetem. Wallace wyciąga z tego wniosek, że osoby, które są podatne na uzależnienie od Internetu, uzależnią się od niego szybko (w ciągu pierwszych kilku miesięcy swojej przygody z siecią), a samo „uzależnienie” jest zjawiskiem przejściowym – chorobą, z której nowicjusze mogą się stosunkowo łatwo wyleczyć. Początkowa fascynacja wirtualnymi światami po jakimś czasie trochę wygasa i użytkownicy Internetu zaczynają zdawać sobie sprawę, jak dużo czasu spędzają bezproduktywnie.

Demograficznie grupa osób uzależnionych (według P. Wallace, 2001) odbiegała od stereotypu, z jakim kojarzy się nam osoba często i długo korzystająca z Internetu: nastolatek lub mężczyzna po dwudziestce. Jak się okazało ponad 60% uzależnionych stanowiły kobiety po czterdziestce (głównie gospodynie domowe). Drugą pod względem liczebności grupą uzależnionych byli studenci (18%). Jak podaje Wallace na jednym z dużych uniwersytetów w Nowym Jorku ilość zajęć opuszczanych przez studentów pierwszego roku znacznie wzrosła od czasu, gdy uczelnia zainwestowała znaczne środki dla studentów w nowe komputery i stały dostęp do Internetu. Jak stwierdzili administratorzy systemu, 43% z tych wagarowiczów ślezczało nad klawiaturą nie tylko w dzień, ale i w nocy.

Badania własne

Podstawowym celem referowanych badań było poznanie skali rozprzestrzenienia się uzależnienia od Internetu wśród studentów AGH.

W przeprowadzonych badaniach ankietowych uczestniczyło 2177 studentów I roku wszystkich wydziałów AGH (w tym 761 kobiet i 1416 mężczyzn) oraz 1313 studentów III roku, także z wszystkich wydziałów AGH (468 studentek i 845 studentów).

Podstawowym wskaźnikiem uzależnienia od Internetu jest czas spędzany w sieci. Przedstawiono to w tabeli 1.

Tabela 1
Ile godzin tygodniowo przeznaczasz na Internet (w %)

Lp.	Ilość godzin tygodniowo przeznaczanych na Internet	Ogółem		I rok		III rok	
		I rok N=2177	III rok N= 1313	K N=761	M N=1416	K N=468	M N=845
1	0 do 10	81,4	74,6	90,4	76,4	81,6	70,7
2	11 do 20	12,4	14,7	7,1	15,1	10,7	15,8
3	21 do 30	3,6	5,9	1,1	4,8	4,9	6,3
4	31 do 40	1,5	2,4	1,1	1,8	1,3	4,1
5	41 do 50	0,7	1,0	0,0	1,2	1,1	1,4
6	51 do 60	0,2	0,6	0,2	0,3	0,2	0,6
7	61 i więcej	0,2	0,8	0,1	0,4	0,2	1,1
8	Suma	100	100	100	100	100	100

Założyłem, opierając się na literaturze zagadnienia, że osoby zagrożone uzależnieniem od Internetu będą przeznaczać na niego od 31 do 50 godzin tygodniowo (około 4–6 godzin dziennie). Natomiast uzależnienie występuje u osób spędzających w sieci co najmniej 7 godzin dziennie, czyli 50 i więcej godzin tygodniowo.

Jak wykazała analiza wyników badań zdecydowana większość badanych (93,8 % na I roku studiów i 89,14% na III roku) przeznaczają na Internet nie więcej niż 3 godziny dziennie. Natomiast zagrożonych uzależnieniem było pośród badanych na I roku 2,2% i na III roku 3,43%.

Ciekawym spostrzeżeniem jest to, że w gronie zagrożonych uzależnieniem jest zdecydowanie więcej studentów (3,0% na I i 5,44% na III roku) niż studentek (1,1% na I roku i 2,36% na III roku).

Jeszcze mniej było uzależnionych od Internetu (0,4% na I roku i 1,29% na III roku). Na I roku uzależnionych studentek było 0,3%, a studentów 0,7%. Z kolei liczba uzależnionych, mimo iż nadal mała, wzrosła kilkukrotnie na III roku (1,4%). Natomiast zarówno na I jak i III roku więcej uzależnionych jest studentów (odpowiednio 0,7% i 1,8%) niż studentek (0,3% i 0,4%).

Jak już wyżej wzmiankowano, wśród osób uzależnionych od Internetu Greenfield wyróżnił kilka ich typów. Jeden z nich dotyczy osób, które nie potrafią zaprzestać zbyt często i długiego komunikowania się z innymi poprzez Internet. Aby ocenić jak częste jest to zjawisko wśród studentów AGH zadano im pytanie o czas poświęcany na komunikowanie się z innymi poprzez Internet (tabela 2).

Z podanego powyżej zestawienia wynika, że problem zbyt długiego (powyżej 3 godzin dziennie) komunikowania dotyczy 2,1% badanych z I i 2,4% z III roku (nie występują w tym przypadku istotne różnice pomiędzy studentami i studentkami).

Tabela 2

Ile godzin tygodniowo zajmuje ci komunikowanie się poprzez Internet

Lp.	Ilość godzin tygodniowo zajmuje ci zakomunikowanie się poprzez Internet	Ogółem		I rok		III rok	
		I rok N=2177	III rok N= 1313	K N=761	M N=1416	K N=468	M N=845
1	Nie komunikuje się	23,6	20,7	28,2	22,5	26,8	17,1
2	1 do 10	69,8	71,2	66,8	70,1	64,2	75,1
3	11 do 20	4,5	5,7	3,6	5,0	7,1	5,0
4	21 do 30	1,4	1,53	1,3	1,5	0,6	1,3
5	31 i więcej	0,7	0,87	0,1	0,9	1,3	1,5
6	Suma	100	100	100	100	100	100

Następnym kryterium wystąpienia uzależnienia jest samoocena badanych. Dlatego zadano badanym następujące pytania:

1. Czy zdarzają ci się wielogodzinne, nieprzerwane sesje w Internecie?
2. Czy często myślisz, co robiłeś lub, co będziesz robił w Internecie?
3. Czy potrafisz kontrolować czas przeznaczony na Internet?
4. Czy czas ten ostatnio wydłuża się?
5. Czy przez Internet zdarza ci się zaniedbywać inne sprawy lub obowiązki?
6. Czy Internet służy ci jako ucieczka od problemów, lęku lub przygnębienia?
7. Czy osoby ci najbliższe uważają, że zbyt dużo czasu spędzasz w Internecie?

Tabela 3

Objawy uzależnienia (w %)

Lp.	Objaw uzależnienia	Ogółem		I rok		III rok	
		I rok N=2177	III rok N=1313	K N=761	M N=1416	K N=468	M N=845
1	Wielogodzinne, nieprzerwane sesje w Internecie	32,6	36,5	25,4	36,3	27,4	41,5
2	Myślenie o Internecie	14,6	16,5	14,3	14,8	13,9	18,1
3	Kontrola czasu przeznaczonego na Internet	13,2	2,3	13,0	13,3	2,3	2,2
4	Wydłużanie się czasu	24	10,7	25,7	23,2	10,7	10,7
5	Zaniedbywanie obowiązków	23,9	21,2	14,7	28,6	16,7	23,9
6	Ucieczka od problemów, lęku lub przygnębienia	11,5	7,7	11,1	11,7	8,8	8,1
7	Najbliźsi uważają, że zbyt dużo czasu spędzam w Internecie	9,7	9,7	6,4	11,4	5,8	11,8

Diagnostyczną (objaw uzależnienia) przeważnie była odpowiedź: TAK. Wyjątek stanowiło pytanie nr 3 (nr 12 w ankiecie) w przypadku, którego odpowiedź NIE była diagnostyczna. O zagrożeniu uzależnieniem świadczyć mogą cztery diagnostyczne odpowiedzi na zadane pytania. Większa ich ilość (5–7) wskazuje na istnienie uzależnienia.

W tabeli 3 przedstawiono, jak badani odpowiadali na poszczególne pytania. Natomiast w tabeli 4 zestawiono, jaki procentu badanych dał określoną liczbę diagnostycznych odpowiedzi.

Badani, niezależnie od roku studiów, najczęściej stwierdzali, że mają za sobą wielogodzinne, nieprzerwane sesje w Internecie.

Znacząca część badanych przyznaje także, że przez Internet zaniedbuje swoje obowiązki i zbyt często myśli o nim.

Natomiast najrzadziej występowała u nich utrata kontroli nad czasem przeznaczonym na Internet oraz presja osób bliskich na wylogowanie się z sieci.

Studenci III roku lepiej kontrolują czas przeznaczony na Internet (warunkuje to najprawdopodobniej większa dojrzałość psychiczna i większe doświadczenie w korzystaniu z Internetu).

Tabela 4

Rozpowszechnienie uzależnienia od Internetu wśród studentów AGH w %

Lp.	Ilość diagnostycznych odpowiedzi	Ogółem		I rok		III rok	
		I rok N=2177	III rok N=1313	K N=761	M N=1416	K N=468	M N=845
1	0	41,2	42,2	44,1	38,3	24,4	19,8
2	1	24,2	24,8	26,8	25,2	47,5	39,8
3	2	15,2	18,7	16,3	14,0	18,9	17,0
4	3	9,3	10,6	8,3	9,6	7,3	17,6
5	4	5,6	2,4	3,2	7,0	1,2	3,0
6	5	2,3	0,8	0,9	2,9	0,7	1,1
7	6	1,8	0,5	0,4	2,4	0	0,8
8	7	0,4	0,0	0	0,6	0	0
9	Suma	100	100	100	100	100	258,1

W samoocenie za zagrożonych uzależnieniem uznało się 5,6% badanych z I i 2,4% z III roku. Natomiast 4,5% na I i 1,31% na III roku za uzależnionych.

Ciekawym porównaniem w tym zakresie są wyniki uzyskane przez studentów III roku Wydziału Elektrotechniki, Automatyki, Informatyki i Elektroniki AGH. Są oni niewątpliwie osobami posiadającymi dużą wiedzę informatyczną i doświadczenie komputerowe, (także w zakresie korzystania z Internetu (tab. 5).

Za zagrożonych uzależnieniem uznało się 8,82% przebadanych studentów III roku Wydziału Elektrotechniki (udzielili oni 4 diagnostyczne odpowiedzi na pytania testowe),

a jako uzależnionych 6,47% (dali 5 lub więcej diagnostycznych odpowiedzi). Wyniki te, mimo iż wyższe, nie różnią się w sposób istotny od tych uzyskanych w populacji studentów wszystkich wydziałów AGH i potwierdzają relatywnie niezbyt duże rozpowszechnienie uzależnienia od Internetu wśród studentów AGH.

Tabela 5

Rozpowszechnienie uzależnienia od Internetu wśród studentów III roku Wydziału Elektrotechniki, Automatyki, Informatyki i Elektroniki AGH (w %)

Ilość diagnostycznych odpowiedzi	Ilość osób (Nn = 170)	% badanych
0	3	1,8
1	16	9,4
2	97	57,1
3	28	16,5
4	15	8,8
5	7	4,1
6	3	1,8
7	1	0,5
Suma	170	100

Przedstawione w tym opracowaniu rezultaty badań pozwalają na sformułowanie wniosku, iż uzależnienie od Internetu jest zjawiskiem stosunkowo rzadkim wśród studentów AGH. Jednak nawet w tych stosunkowo rzadkich i indywidualnych przypadkach wystąpienie uzależnienia od Internetu może być dramatem osobistym. Osobom tym może być potrzebna pomoc w przezwyciężeniu uzależnienia.

Opracowując statystycznie zebrany materiał obliczono też współczynniki korelacji (ze wzoru Persony) pomiędzy odpowiedziami na różne pytania. W przeważającej ilości przypadków nie uzyskano istotnych różnic. Jedynym wyjątkiem była zależność przedstawiona w tabeli 6.

Tabela 6

Współczynniki korelacji pomiędzy poziomem umiejętności komputerowych a czasem poświęcanym na Internet

Rok studiów	Współczynnik korelacji
I (2000)	-0,35
I (2003)	-0,28
III (2000)	-0,59
III (2003)	-0,47

Uzyskany wynik potwierdził tezę, że czym wyższy poziom wiedzy informatycznej, tym rzadsze i krótsze logowanie się do Internetu. Prawdopodobnie dla nowicjuszy Internet jest bardzo atrakcyjnym medium i sposobem spędzania wolnego czasu (i to oni są, mo-

im zdaniem, najbardziej zagrożeni uzależnieniem). Natomiast ci doświadczeni komputerowcy i internauci wykorzystują komputer i dostęp do Internetu sprawniej, wszechstronniej i bardziej racjonalnie.

Bibliografia

- [1] Augustynek A. 2001: *Osobowościowe determinanty zachowań internetowych*, (w:) L. Haber (red.): *Mikrosoczełność informacyjna. Na przykładzie miasteczka internetowego Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie*, Uczelniane Wydawnictwa Naukowo-Dydaktyczne AGH, Kraków.
- [2] Greenfield D. 1999: *The Net effect: Internet addiction and compulsive Internet use*, The Center for Internet Studies, Virtual-Addiction.com.
- [3] Kandell J. 1998: *Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students*, CyberPsychology & Behavior, vol. 1, nr 1, s. 3–30, Mary Ann Liebert, Inc.
- [4] Tadeusiewicz R. 2002: *Soczełność Internetu*, Akademicka Oficyna Wydawnicza EXIT, Warszawa.
- [5] Young K. 1996: *Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling, says new Research*, University of Pittsburgh Press.
- [6] Wallace P. 2001: *Psychologia Internetu*.