



MAGDALENA WASYLEWICZ 

## Świadomość skutków zdrowotnych korzystania z internetu w opinii pokolenia sieci

### Awareness of the Health Effects of Using the Internet According to the Generation of the Network

ORCID: 0000-0002-5180-3300, doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki Medialnej, Polska

#### Streszczenie

Współcześnie internet zaraz po rodzinie i szkole stał się jednym z najważniejszych środowisk edukacyjnych i wychowawczych, ale także bardzo popularnym narzędziem komunikacyjnym. Młodzi ludzie spędzają z telefonem w ręku lub przed ekranem komputera wiele godzin dziennie. Coraz częściej wśród negatywnych skutków nadużywania mediów wymienia się skutki zdrowotne. Dlatego podstawowym celem niniejszego artykułu było poznanie świadomości młodzieży dotyczącej ich dolegliwości zdrowotnych, jakie pomimo młodego wieku odczuwają po dłuższym korzystaniu z mediów. Badania przeprowadzono w 2018 r. wśród 250 uczniów uczęszczających do szkół średnich w województwach podkarpackim i małopolskim. Narzędziem zastosowanym w badaniach był kwestionariusz ankiety „Moja aktywność w Internecie” autorstwa Styśko-Kunkowskiej i Wąsowicz.

**Słowa kluczowe:** media, internet, zdrowie, młodzież

#### Abstract

Nowadays, the internet, after family and school, have become one of the most important educational and educational environments, but also a very popular communication tool. Young people spend many hours a day with their phone in their hands or in front of a computer screen. Health effects are increasingly mentioned among the negative effects of media abuse. Therefore, the primary objective of this article was to learn about the awareness of young people about their health problems, which despite their young age they feel after prolonged use of the media. The research was conducted in 2018 among 250 students attending secondary schools in Podkarpackie and Małopolskie Voivodeships. The tool used in the survey was the questionnaire „My Internet Activities” by Styśko-Kunkowska and Wąsowicz.

**Keywords:** media, internet, health, youth

## Wstęp

Internet dzisiaj to ogromne medium. Niemalże każdy nastolatek ma dostęp do internetu nie tylko na komputerze czy laptopie, także m.in. na tablecie, smartwatchu, ale przede wszystkim na telefonie, co sprawia, że internet towarzyszy młodym ludziom przez cały dzień. Liczba osób komunikujących się za pośrednictwem internetu ciągle się poszerza. Coraz częściej mówi się nie tylko o psychicznych, dydaktycznych i emocjonalnych konsekwencjach (w tym pozytywnych i negatywnych), ale również o skutkach zdrowotnych zbyt długiego czasu spędzanego w sieci. Stąd współcześnie edukacja zdrowotna jest przedmiotem zainteresowania nie tylko medycyny, lecz też nauk społecznych, takich jak psychologia, socjologia oraz pedagogika, które opisują różne zachowania ludzi i ich uwarunkowania w stosunku do swojego stanu zdrowia.

## Konsekwencje zdrowotne

Ponieważ *zdrowie* jest fundamentalnym pojęciem w edukacji zdrowotnej, to właśnie od jego zdefiniowania należy zacząć niniejsze rozważania. Zdrowie zalicza się do kategorii abstrakcyjnych, niezwykle trudnych do wyjaśnienia. Dotychczas nie sformułowano jeszcze definicji, która cieszyłaby się powszechną akceptacją, choć w literaturze naliczono ich ponad 300. Oznacza to, że żadna z nich nie jest do końca zadowalająca, a wyjaśnienia terminu formułowane są w zależności od podejścia.

W naukach społecznych stworzono nowe kryteria definiowania zdrowia. Wśród nich można wyodrębnić dwa sposoby konceptualizacji:

1. W pierwszym ujęciu zdrowie rozumiane jest jako dyspozycja, czyli podająca się zmianom umiejętność człowieka do zdobywania zarówno pełni psychicznych, fizycznych i społecznych zdolności, jak i reagowania na zadania ze strony środowiska.

2. W drugim zdrowie określane jest jako proces poszukiwania i zachowywania równowagi w sytuacjach napotykania obciążeń, które bezustannie nakłada na jednostkę otoczenie. Tę perspektywę zdrowia określa się jako interakcyjną i dynamiczną (Heszen-Niejodek, Sęk, 1997, s. 28).

Lalonde zaproponował teorie tzw. pól zdrowia, w obrębie których wyznaczył cztery grupy czynników determinujących zdrowie:

1. Styl życia – ogół decyzji (działań) jednostki, które oddziałują na jej zdrowie i które osoba w mniejszym lub większym stopniu może kontrolować (około 50–52%).

2. Środowisko – wszystkie jego aspekty zewnętrzne oddziałujące na ciało ludzkie, na które jednostka ma bardzo ograniczony wpływ lub nie ma go w ogóle (około 20%).

3. Biologia człowieka – zbiór cech związanych z biologią organizmu człowieka, w tym także czynniki genetyczne, płeć, wiek (około 20%).

4. Organizacja opieki medycznej – poziom, dostępność, rodzaj, struktura, zasoby opieki zdrowotnej (Woynarowska, 2007, s. 44–45).

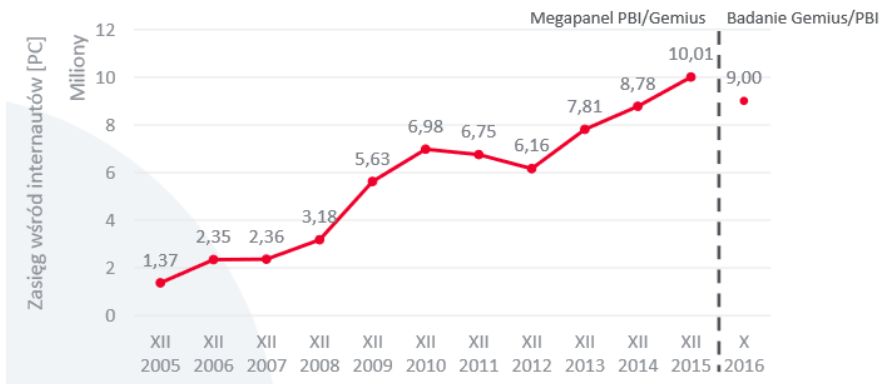
W pierwszy z wyżej wymienionych czynników wpisuje się obecny styl życia młodzieży, czyli nadmierne i długotrwałe korzystanie z sieci na wszystkich dostępnych nośnikach i w każdym miejscu, gdzie tylko jest dostęp do internetu, co niesie ze sobą wiele negatywnych konsekwencji, które wpływają na zdrowie użytkowników nowoczesnych technologii. Można wyróżnić wiele dolegliwości, które towarzyszą temu tematowi: „lęk, niepokój oraz towarzyszące im bóle głowy, ogólne podrażnienie oczu, koszmary nocne. Mogą również występować reakcje charakterystyczne dla ogólnej reakcji stresowej, takie jak: podwyższony poziom noradrenaliny i adrenaliny we krwi, przyspieszone tętno, wzrost ciśnienia w naczyniach krwionośnych” (Hankała, 2005, s. 77). Najczęściej spotykane w dzisiejszych czasach są dolegliwości związane z narządem wzroku. Wskutek długiego wpatrywania się w ekrany urządzeń oczy męczą się, doznają stresu, przez co możliwe są wady wzroku i ostrości widzenia, oraz doznają skurczu mięśnie poprzez skupianie wzroku na małym fragmencie, co z kolei powoduje bóle głowy, złe samopoczucie i problemy z koncentracją czy suchość oczu. Długotrwałe korzystanie z komputera czy innych sprzętów tego typu może powodować bóle głowy, pleców, kości ogonowej, zapalenie ścięgien, przeciążone mięśnie, nerwy, nadciągnięte mięśnie i ścięgna, skrzywienie kręgosłupa. Przebywając dłuższy czas w tej samej siedzącej pozycji przy komputerze, mięśnie, które są wtedy wykorzystywane, są poddane tzw. statycznemu obciążeniu. Podczas pracy przy komputerze mięśnie są mniej ukrwione z powodu braku ruchu, odprowadzanie produktów przemiany materii jest słabsze oraz gromadzą się w nich uboczne produkty tej przemiany, co powoduje skurcze i bóle mięśniowe (Angar, 2008, s. 8).

Bardzo niepokojący jest fakt, iż młodzież i dzieci nie wiedzą, że komputery, telefony i inne sprzęty szkodliwie promieniują, co sprawia, że szansa na zachorowanie np. na białaczkę zwiększa się. Długotrwałe pisanie na klawiaturze może prowadzić do problemów z nadgarstkami, np. zespołu cieśni nadgarstka. Dzieje się tak ze względu na częste wykonywanie tych samych ruchów nadgarstka (Angar, 2008, s. 9). „Wykonując powtarzające się ruchy dłoni, jak na przykład podczas pisania na klawiaturze lub używania myszki, możemy doprowadzić do opuchnięć położonych blisko siebie ścięgien, przez co z kolei powstaje dodatkowy ucisk na nerw pośrodkowy” (Angar, 2008, s. 43). Stąd konieczność edukacji zdrowotnej prowadzonej zwłaszcza wśród młodych ludzi. Woynarowska (2007, s. 103) w odpowiedzi na już istniejące definicje oraz cechy obecnej edukacji zdrowotnej określa ją jako całościowy proces uczenia się jednostek tego, jak żyć, żeby utrzymać i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi, a w przypadku choroby czy niepełnosprawności aktywnie angażować się w jej leczenie, dawać sobie radę i niwelować jej negatywne skutki. Internet jako także kreator zachowań prozdrowotnych może spełniać ważne zadania w propagowaniu prozdrowotnych postaw i pełnić następujące funkcje:

– informacyjną – dostarczać rzetelnych informacji dotyczących różnych wymiarów zdrowia,

- edukacyjną – prezentować i przetwarzać profesjonalną wiedzę, by stała się zrozumiała dla potencjalnych grup odbiorców,
- intuicyjną – kreować modę na zdrowy styl życia,
- wspierającą – włączając się do kampanii promujących programy prozdrowotne,
- integrującą – przez wzgląd na globalny zasięg internet stwarza możliwość tworzenia lobbingu prozdrowotnego (Andruszkiewicz, Basińska, 2007, s. 115).

**Rysunek 1. Liczba użytkowników internetowych serwisów o zdrowiu na przestrzeni lat 2005–2016**



Źródło: Polskie Badania Internetu, *Internetowe serwisy o zdrowiu, zawartość i popularność serwisów, profil użytkowników*

Jak wynika z raportu przeprowadzonego przez Gemius/PBI, w 2016 r. przeszło 12,6 mln Polaków wyszukiwało w sieci informacji na temat racjonalnego stylu życia, prawidłowego odżywiania się oraz chorób i sposobów ich leczenia. Sektor internetowych serwisów o zdrowiu rozwija się coraz prężniej – wystarczy spojrzeć na wyniki badań. 6 lat temu liczba odwiedzających tego typu serwisy wynosiła 8 mln internatów, natomiast 11 lat wcześniej było ich zaledwie 1,8 mln. Tak więc zainteresowanie serwisami poruszającymi tematykę zdrowia na przestrzeni 11 lat wyraźnie się zwiększyło. Badania Gemius/PBI donoszą o 9 mln użytkowników serwisów o zdrowiu w październiku 2016 r. Internauci generowali w ciągu miesiąca blisko 130 mln odsłon na stronach poruszających tematykę zdrowotną.

### **Analiza wyników badań**

Zasadniczym celem prowadzonych badań było poznanie opinii współczesnej młodzieży na temat skutków zdrowotnych towarzyszących nadmiernemu korzystaniu przez nich z internetu. Badania przeprowadzono w 2018 r. wśród uczniów 250 uczniów (162 dziewcząt i 88 chłopców) uczęszczających do szkół średnich w województwach podkarpackim i małopolskim. W badaniu wzięli udział ucz-

niowie w przedziale wiekowym 16–18 lat z następujących szkół: Zespół Szkół Kształcenia Ustawicznego w Rzeszowie, Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Bieczu, V Liceum Ogólnokształcące w Mielcu, Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida w Rzeszowie, Zespół Szkół Innowacyjnych im. Juliusza Słowackiego w Jarosławiu. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego za pomocą techniki ankiety. Narzędziem zastosowanym w badaniach był kwestionariusz ankiety „Moja aktywność w Internecie” opracowany przez Styśko-Kunkowską i Wąsowicz (2014). W rezultacie poszukiwano odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: Czy i jakie objawy zdrowotne odczuwa współczesna młodzież w związku z korzystaniem z internetu?

Pierwsze pytanie dające odpowiedź na postawiony problem dotyczyło oceny przez młodzież swojego stanu zdrowia. Otrzymane wyniki przedstawiono w tabeli 1.

**Tabela 1. Ocena własnego stanu zdrowia przez młodzież**

Stan mojego zdrowia oceniam jako:		
	N	%
Bardzo zły	–	–
Zły	9	4
Średni	42	17
Dobry	<b>122</b>	<b>49</b>
Bardzo dobry	77	30

Źródło: badania prowadzone na potrzeby prac licencjackich Urszuli Błądzińskiej, Patrycji Czubak, Pauliny Czełuśniak, Julii Kalinowskiej, Beaty Kusy.

Kolejne pytanie dotyczyło dolegliwości zdrowotnych, jakie odczuwała młodzież w ostatnim roku. Badani mieli ocenić, na ile podane określenia dotyczące odczuwanych dolegliwości pasują do ich aktualnego stanu zdrowia.

**Tabela 2. Objawy zdrowotne, jakie młodzież zaobserwowała u siebie w ciągu ostatniego roku**

	Wydaje mi się, że w ciągu ostatniego roku:											
	W ogóle do mnie nie pasuje		Bardzo słabo do mnie pasuje		Słabo do mnie pasuje		Średnio do mnie pasuje		Mocno do mnie pasuje		Bardzo mocno do mnie pasuje	
	L	%	L	%	L	%	L	%	L	%	L	%
Pogorszył mi się wzrok	111	44	31	13	30	12	<b>31</b>	13	<b>29</b>	11	<b>18</b>	7
Pojawiły się u mnie bóle nóg	144	58	40	16	20	8	<b>25</b>	11	<b>17</b>	7	3	
Pojawiły się u mnie bóle dłoni	194	78	33	13	10	4	8	3	<b>5</b>	2	–	–
Pojawiły się u mnie bóle głowy	109	44	37	15	19	8	<b>33</b>	13	<b>31</b>	12	<b>21</b>	8
Pojawiły się u mnie trudności z oddychaniem	186	74	20	9	18	7	12	5	<b>8</b>	3	6	2
Pojawiły się u mnie bóle kręgosłupa	104	42	37	15	29	12	<b>29</b>	12	<b>32</b>	14	<b>19</b>	7

Źródło: opracowanie własne.

Przedstawione wyniki wskazują, że większość badanych uznaje swój stan zdrowia za dobry, a nawet bardzo dobry. W większości nie zauważają oni żadnych niepokojących objawów zdrowotnych. Porównując uzyskane w badaniach wyniki z wynikami badań Styśko-Kunkowskiej oraz Wąsowicz (2014), około 77% młodzieży stan swojego zdrowia również ocenia jako dobry i bardzo dobry. Jednak u niektórych badanych nastolatków mimo młodego wieku zaczynają się pojawiać niewielkie objawy, takie jak: trudności z oddychaniem, ból dłoni, który najczęściej jest spowodowany wielogodzinnym trzymaniem ręki na myszce lub touchpadzie. Często występuje u osób grających w gry komputerowe i internetowe. Niemniej najczęstszymi dolegliwościami, na które skarżą się młodzi ludzie, są: pogorszenie wzroku, bóle głowy i bóle kręgosłupa. Podobne objawy zauważyli u siebie respondenci badani w 2011 r. przez Klinikę Pediatrii i Zaburzeń Rozwoju Dzieci i Młodzieży Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. W badanej grupie najczęściej zgłaszano bóle głowy i pleców (35%) oraz pogorszenie ostrości widzenia i bóle oczu (32%) (Białokoz-Kalinowska, Kierus, Nawrocka, Piotrowska-Jastrzębska, 2011, s. 374).

## Podsumowanie

Niewątpliwie współczesny świat pełen nowych technologii wymaga wychowania zdrowotnego młodzieży, które to wychowanie jest integralną częścią składową kształtowania pełnej osobowości. To wychowanie powinno polegać m.in. na: wytwarzaniu nawyków związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego, wyrabianiu odpowiednich sprawności, kształtowaniu postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skutecznej pielęgnacji, zapobieganiu chorobom i leczeniu oraz pobudzaniu pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia przez systematyczne pogłębianie wiedzy także o samym sobie.

## Literatura

- Andruszkiewicz, A., Basińska, M.A. (2007). Wykorzystywanie Internetu dla potrzeb promocji zdrowia. W: B. Aouil, W. J. Maliszewski (red.), *Media – komunikacja: zdrowie i psychologia* (s. 107–117). Toruń: Wyd. Adam Marszałek.
- Angar, L. (2008). *Komputer a zdrowie. Jak zapobiegać bólom pleców i stawów oraz ćwiczyć wzrok*. Warszawa: Klub dla Ciebie.
- Białokoz-Kalinowska, I. Kierus, K., Nawrocka, B., Piotrowska-Jastrzębska, J.D. (2011). Uzależnienie od Internetu (sieciorholizm) wśród młodzieży licealnej – konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne. *Pediatrya i Medycyna Rodzinna*, 7(4), 372–377.
- Hankała, A. (2005). Psychologiczne i społeczne zagrożenia związane z zastosowaniem mediów i technologii informacyjnej w edukacji. W: M. Tanaś (red.), *Pedagogika @ środki informacyjne i media* (s. 73–83). Warszawa, Kraków: Impuls.
- Polskie Badania Internetu. *Internetowe serwisy o zdrowiu, zawartość i popularność serwisów, profil użytkowników*. Pobrane z: [http://pbi.org.pl/wp-content/uploads/2017/02/2016\\_10\\_RAPORT-Internetowe-serwisy-o-zdrowiu-2016.pdf](http://pbi.org.pl/wp-content/uploads/2017/02/2016_10_RAPORT-Internetowe-serwisy-o-zdrowiu-2016.pdf) (14.12.2018).
- Styśko-Kunkowska, M., Wąsowicz, G. (2014). *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty*. Warszawa: ISS UW.
- Wojnarowska, B. (2007). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.