

Irena Białokoz-Kalinowska, Karolina Kierus,
Beata Nawrocka, Janina Danuta Piotrowska-Jastrzębska

Received: 05.12.2011

Accepted: 12.12.2011

Published: 30.12.2011

Uzależnienie od Internetu (siecioholizm) wśród młodzieży licealnej – konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne

Internet addiction (netaholics) in the secondary school adolescents – impact on the health and psychosocial skills

Klinika Pediatrii i Zaburzeń Rozwoju Dzieci i Młodzieży Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Kierownik Kliniki: prof. dr hab. n. med. Janina Danuta Piotrowska-Jastrzębska

Adres do korespondencji: Klinika Pediatrii i Zaburzeń Rozwoju Dzieci i Młodzieży Uniwersytetu Medycznego, ul. Waszyngtona 17, 15-274 Białystok, tel.: 85 745 06 22, faks: 85 745 06 44, e-mail: danutaj@umb.edu.pl

Praca finansowana ze środków własnych

Streszczenie

Wstęp: Dynamika rozwoju sfery informatycznej i medialnej we współczesnym świecie zmienia dotychczasowe formy funkcjonowania w życiu codziennym. Przykładem tego zjawiska jest Internet, który – powszechnie dostępny szerokiemu gronu odbiorców od zaledwie 20 lat – wyraźnie już wpłynął na styl życia całego społeczeństwa. Dzieci i młodzież stanowią szczególnie podatną grupę na oddziaływanie Internetu, a nieracjonalne korzystanie z niego może powodować niekorzystne skutki zdrowotne, z uzależnieniem włącznie. **Cel pracy:** Ocena ryzyka uzależnienia od Internetu wśród młodzieży licealnej. **Material i metody:** Badanie objęło 102 uczniów (43% badanej grupy stanowiły dziewczęta, 57% – chłopcy) w wieku 17-19 lat (średnia wieku 18,3). W badaniu wykorzystano test Kimberly Young oraz kwestionariusz w opracowaniu własnym. **Wyniki:** Do grupy ryzyka uzależnienia od Internetu zakwalifikowano 20% badanych. Ponad 20 godzin tygodniowej aktywności w sieci deklarowało 22% respondentów, przy czym w grupie tej przeważali chłopcy – 78% vs 22% w grupie dziewcząt. Stwierdzono tendencję do zbyt długiego przebywania w sieci kosztem aktywnych form spędzania wolnego czasu i relacji bezpośrednich z rówieśnikami. Analiza form aktywności w Internecie wykazała preferencje zależne od płci. Chłopcy wybierali gry komputerowe 59% i strony o tematyce erotycznej 10%, zaś dziewczęta strony z muzyką 70%, wyszukiwarki internetowe 55%, portale aukcyjne 50% i społecznościowe 50%. U ponad 30% badanych występowały dolegliwości somatyczne związane z pracą przy komputerze. **Wnioski:** Nieracjonalne korzystanie z Internetu powoduje negatywne skutki w zakresie zdrowia somatycznego i psychospołecznego. Niezbędna jest zatem powszechna edukacja medialna zapobiegająca negatywnym zjawiskom związanym z korzystaniem z Internetu.

Słowa kluczowe: Internet, uzależnienie, siecioholizm, młodzież, formy aktywności internetowej

Summary

Introduction: The dynamic of the rapid development in informative and media areas nowadays have changed the form of functioning in modern world. The good example for this phenomenon is Internet. Widespread access to Internet has been available only for about 20 years but its impact is clearly noticeable in almost each aspect of the life in the whole society. The children and adolescents constitute the most vulnerable group to be subject for Internet usage. The misuse of Internet might be hazardous to their somatic health and psychosocial development, including the risk of Internet addiction. **Objectives:** The assessment of the potential risk of Internet addiction in secondary school pupils. **Methods and material:** The group of 102 (43% girls, 57% boys) adolescents aged 17-19 years (mean age 18,3) assessed by the Kimberly Young's Test and the original questionnaire. **Results:** There was found that 20% of examined youth meet the inclusion criteria for the risk group of Internet addiction. More than 20 hours a week being online declared 22% and the boys prevailed in this group 78% vs. 22% girls respectively. There was observed the tendency to prolong online time in spite of the previous planning. This reduced the active forms of spending leisure time and limited the direct communication within the peers' group. The analysis of the kind

of activity online revealed the differences related to sex. The boys preferred computer games 59% and visiting erotic websites 10%. Among the girls the most popular were website with music 70%, Internet searching engines 55%, auction portals 50% and chat rooms 50%. More than 30% of the respondents have suffered of somatic symptoms due to the prolonged computer usage. **Conclusions:** The misuse of the Internet causes the negative outcomes concerning the somatic and psychosocial aspects of the health in the adolescents. There is necessity of developing the wide media education as the tool for the prophylaxis and hazardous Internet usage by the adolescents.

Key words: Internet, addiction, netaholics, adolescents, internet activity forms

WSTĘP

Intensywny rozwój nowych technologii informatycznych i zachodzące dzięki niemu procesy globalizacji w ciągu ostatnich 20 lat zmieniły całkowicie życie współczesnego człowieka. Nieumiejętność obsługi komputera postrzegana jest obecnie na równi ze zjawiskiem analfabetyzmu i stanowi przyczynę wykluczenia z różnorodnych przejawów życia w społeczeństwie. Technologia informatyczna jest stałym elementem naszego codziennego życia, często też stanowi główny sposób komunikowania się, zastępując bezpośredni kontakt interpersonalny. Według przewodniej tezy epoki medialnej media są narzędziami kształtowanymi przez człowieka, które później kształtują jego samego⁽¹⁾. Niestety, efekty takiego oddziaływania nie zawsze są pozytywne, a ponadto trudne do przewidzenia. Nowoczesne media stają się nie tylko narzędziem ułatwiającym życie, ale jednocześnie dużym zagrożeniem zdrowia somatycznego i psychospołecznego całego społeczeństwa, a w szczególności dzieci i młodzieży⁽²⁾. Cyberświat wciąga i narzuca audiowizualne doświadczenie świata. Propozycje wirtualnej rzeczywistości są niejednokrotnie atrakcyjniejsze niż to, co oferuje świat realny. Stąd pojawia się pokusa ucieczki w inny, lepszy wymiar, pozwalający na kreowanie siebie i relacji z innymi w sposób autonomiczny, bez zwracania uwagi na ograniczenia istniejące w normalnym świecie. Uzależnienie od Internetu (siecioholizm) jest nowym zjawiskiem, ponieważ czynnik uzależniający – Internet – jest wszechobecny w naszym życiu zaledwie od 2 dekad. Aktualnie uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym, szczególnie wśród młodzieży, na całym świecie. Wśród przyczyn predysponujących do wystąpienia uzależnienia wymienia się niskie poczucie własnej wartości, nieumiejętność nawiązywania kontaktów, potrzebę oderwania się od rzeczywistości⁽³⁾.

CEL PRACY

Celem niniejszej pracy była ocena poziomu zagrożenia uzależnienia od Internetu młodzieży licealnej oraz wyodrębnienie czynników ryzyka, pozwalające na skuteczne działania profilaktyczne w tej grupie wiekowej.

MATERIAŁ I METODY

Badaną grupę stanowiło 102 uczniów liceum ogólnokształcącego, w tym 44 dziewczęta (43%) i 58 chłopców (57%) w wieku 17-19 lat (średnia wieku 18,3). W badaniach zastosowano Test Problematycznego Używania Internetu w opracowaniu Kimberly Young⁽⁴⁾ oraz oryginalny kwestionariusz w opracowaniu własnym służący do uzupełnienia informacji dotyczących korzystania z Internetu. Test Problematycznego Używania Internetu służy do oceny ryzyka uzależnienia od Internetu. Obejmuje 20 pytań określających stopień wpływu korzystania z Internetu na codzienne obowiązki, życie towarzyskie oraz uczucia i relacje z innymi. Udzielane odpowiedzi są odnoszone do skali 5-stopniowej, a następnie sumowane. Wynik poniżej 49 punktów świadczy o braku zagrożenia uzależnienia od Internetu, punktacja 50-79 punktów wyodrębnia grupę ryzyka, z kolei uzyskanie powyżej 80 punktów wskazuje na istniejące już uzależnienie. Oprócz ogólnego wyniku, czyli stopnia uzależnienia od Internetu, przy pomocy tej skali można ustalić zakres zaniedbywania życia społecznego i zawodowego (szkolnego), psychiczne zaabsorbowanie oraz wymiar czasu spędzany w Internecie. W oryginalnym kwestionariuszu uwzględniono dane dotyczące przyczyn korzystania z Internetu, rodzaju najczęściej wykorzystywanych aplikacji, relacji z innymi ludźmi w świecie wirtualnym i realnym, sposobu określenia własnego stosunku do korzystania z komputera, w tym gier i zakupów w Internecie oraz odczuwanych dolegliwości mogących być skutkiem spędzania zbyt dużej ilości czasu przy komputerze. Badania zostały przeprowadzone w drugim półroczu roku szkolnego 2010/2011.

WYNIKI

Na podstawie wyników uzyskanych w Teście Problematycznego Używania Internetu Kimberly Young warunki spełniające zakwalifikowanie do grupy ryzyka uzależnienia od Internetu stwierdzono aż u 21 badanych (20%), przy czym w grupie chłopców odsetek ten wynosił 30% (n=17) vs 9% w grupie badanych dziewcząt. W badanej grupie nie stwierdzono osób uzależnionych od Internetu według przyjętych kryteriów (tabela 1).

Punkcja	Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
	N=102	%	N=44	%	N=58	%
20-49 pkt – brak ryzyka	81	80	40	91	41	70
50-79 pkt – realne ryzyko	21	20	4	9	17	30
80-100 pkt – uzależnienie	0	0	0	0	0	0

Tabela 1. Ocena ryzyka uzależnienia od Internetu przy zastosowaniu Testu Problematycznego Używania Internetu Kimberly Young

Prawie połowa badanych – 45% (n=45) – deklarowała, że spędza online ponad 13 godzin tygodniowo, przy czym 22% przeznaczala na aktywność w Internecie ponad 20 godzin – w grupie tej przeważali chłopcy, którzy stanowili 78% (n=17), dziewczęta natomiast – 22% (n=5) (tabela 2).

Na pytanie dotyczące dłuższego od pierwotnie zamierzonego czasu przebywania w Internecie aż 63% (n=62) badanych udzieliło twierdzącej odpowiedzi. Wśród powodów dłuższego niż planowane przebywania w sieci najczęściej – 69% (n=70) – podawano znalezienie interesujących stron lub informacji. Na drugim miejscu – 47% (n=46) – wymieniano dobry „kontakt” na forum lub czacie. Pozostałe przyczyny dłuższego przebywania w Internecie przedstawiono w tabeli 3.

Spośród form aktywności określaných przez internautów jako najczęściej wykorzystywane największą popularnością cieszyły się komunikatory internetowe, takie jak Gadu-Gadu, Tlen, AQQ (65%). Analiza form aktywności w Internecie wykazała różnice preferowania pewnych form w zależności od płci. W grupie dziewcząt najbardziej atrakcyjne okazało się ściąganie plików muzycznych – 70% vs 46% wśród chłopców, korzystanie z wyszukiwarek internetowych – 55% vs 24%, odwiedzanie portali aukcyjnych – 50% vs 29% oraz uczestnictwo na portalach społecznościowych – 50% vs 29%. Chłopcy z kolei preferowali gry komputerowe 59% vs 9% dziewcząt oraz strony o tematyce erotycznej – 10% vs 2%. Podobną popularnością obu płci cieszyły się czaty, fora dyskusyjne, komunikatory internetowe, oglądanie filmów w sieci oraz sklepy internetowe (tabela 4).

Respondenci wymieniali różne powody korzystania z Internetu. Najczęściej (74%) pobyt w sieci utożsamiany był z formą rozrywki. Równie istotne było traktowanie informacji internetowych jako źródła wiedzy (62%). Na trzecim miejscu (57%) w ocenie badanych surfowanie w sieci było skutecznym sposobem na nudę (rys. 1).

Biorąc pod uwagę, iż rozmowy przez komunikatory pochłaniają najwięcej czasu badanych licealistów,

w ankiecie uwzględniono pytania o znajomości zawiane przez Internet i ich trwałość. Przeważająca większość badanych – 82% (n=83) – nawiązała znajomości za pośrednictwem Internetu i aż 62% respondentów przekonana była o trwałości takich kontaktów. Możliwość zastąpienia życia towarzyskiego przez komunikatory internetowe rozważało jedynie 4% ankietowanych. Podobnie tylko 3% badanych zwierzało się wirtualnemu przyjacielowi. Zdecydowana większość licealistów (87%) o swoich problemach i dylematach rozmawiała z przyjaciółmi ze świata realnego. Wpływ spędzanego czasu w Internecie na swoje relacje z innymi w realnym świecie zauważało 23% badanych.

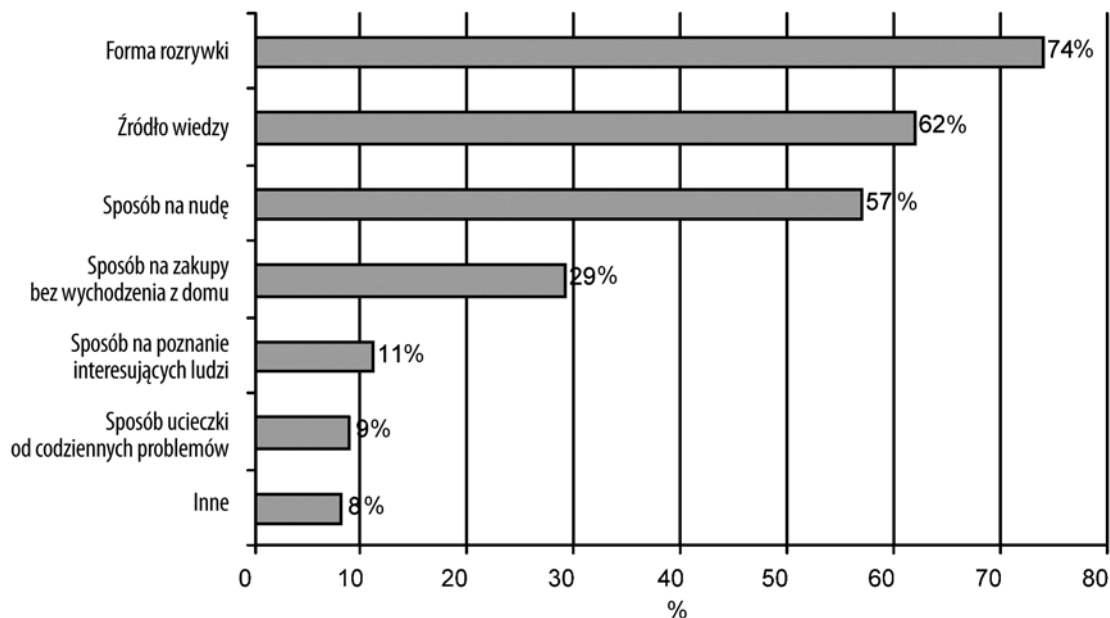
Długotrwałe przebywanie w wymuszonej statycznej pozycji siedzącej przed ekranem komputera stanowi poważne obciążenie narządu ruchu i wzroku, powodując różnorodne dolegliwości. W badanej grupie najczęściej (35%) zgłaszano bóle głowy i pleców oraz (32%) pogorszenie ostrości widzenia i bóle oczu. Irytacja i łatwe popadanie w złość obserwoowało u siebie 8% respondentów (rys. 2).

OMÓWIENIE WYNIKÓW

Uzależnienie od Internetu jest zjawiskiem nowym i aktualnie brak jednoznacznych kryteriów diagnostycznych. Nadal używane są terminy, takie jak sieciorholizm (*netaholics*), cyberzależność (*cyberaddiction*), uzależnienie od Internetu (*Internet addiction*), zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (*Internet addiction disorders, IAD*)⁽⁵⁾. Kimberly Young jest pionierką badań dotyczących tego zjawiska, stąd wybór określonych przez nią kryteriów w metodologii badania⁽⁶⁾. Wprawdzie uzyskane wyniki nie wykazały istnienia uzależnienia zgodnie z przyjętymi kryteriami, ale wyodrębniły dość liczną (20%) grupę młodzieży o zwiększonym ryzyku wystąpienia tego zjawiska. Wśród krajów europejskich Polska ma najniższy średni wiek internautów – 26,2 roku – stąd też istotne jest poszukiwanie moty-

Liczba godzin spędzanych w Internecie w ciągu tygodnia	Ogółem		Dziewczęta		Chłopcy	
	N=102	%	N=44	%	N=58	%
Mniej niż 6 godzin	19	18	9	20	10	17%
6-12 godzin	38	37	20	46	18	31%
13-19 godzin	23	23	10	23	13	22%
Powyżej 20 godzin	22	22	5	11	17	30%

Tabela 2. Liczba godzin spędzanych tygodniowo w Internecie



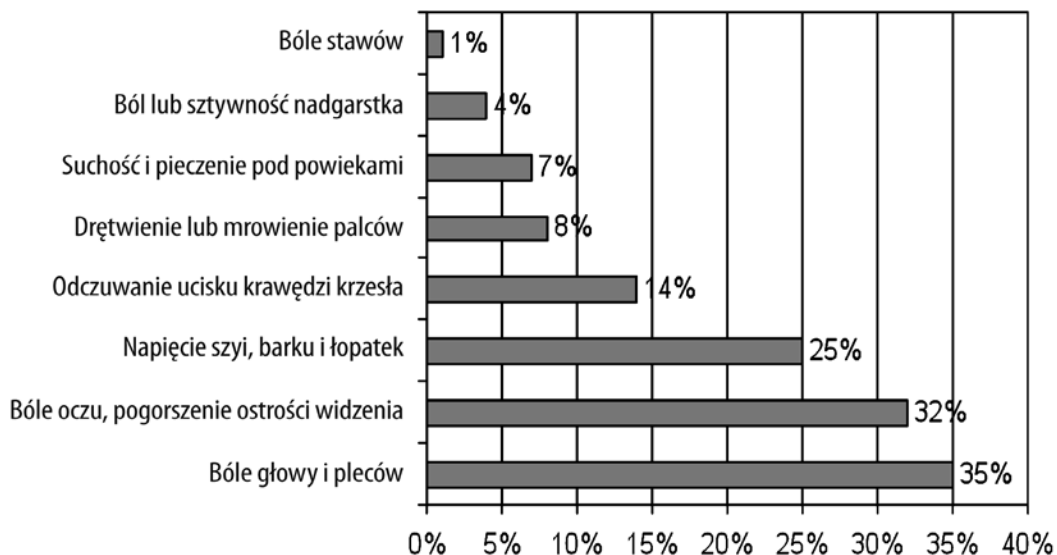
Rys. 1. Powody przebywania w Internecie

wów skłaniających młodzież do nadmiernego spędzania czasu w Internecie, co w konsekwencji może doprowadzić do powstania różnych zaburzeń somatycznych i psychospołecznych. Równie ważnym celem prowadzonych badań była identyfikacja obszarów wdrożenia profilaktyki zapobiegającej nawykowemu surfowaniu w sieci.

W badanej grupie osoby spędzające do 6 godzin tygodniowo w sieci stanowiły jedynie 18%. W polskich badaniach internautów w różnym wieku od lat nie zmienia się odsetek 42% użytkowników sieci deklarujących ten właśnie przedział czasowy, choć jednocześnie zauważa się, szczególnie wśród młodzieży, tendencję

zwiększania czasu spędzanego w Internecie do ponad 20 godzin tygodniowo⁽⁷⁾. Uzyskane wyniki potwierdzają ten trend, wynikający ze specyfiki wieku badanych. W badanej grupie aż 22% respondentów spędzało ponad 20 godzin tygodniowo w Internecie. Jest to bardzo niekorzystne zjawisko, gdyż prowadzi do zaniechania aktywności fizycznej, powoduje zmęczenie fizyczne i psychiczne, ogranicza bezpośrednie kontakty interpersonalne.

Wszyscy badani nagminnie przekraczali planowy czas przebywania w sieci. Wśród powodów najczęściej wymieniano atrakcyjność treści internetowych (69%) oraz kontaktów z innymi internautami (47%). Na zbliżone



Rys. 2. Dolegliwości obserwowane u badanych po długim przebywaniu w Internecie

Powody dłuższego, niż zamierzano, czasu spędzanego w Internecie	Badani N=102	
	N	%
„Znalazłem coś ciekawego”	70	69
„Dobrze mi się rozmawiało na czacie, komunikatorze, forum”	48	47
„Nie znalazłem tego, czego szukałem, więc szukam, aż znajdę”	37	36
„Surfowanie to najlepszy sposób na nudę, jaki znam”	16	15
„Jestem na takim etapie gry, że nie mogę nagle zrezygnować”	15	14
Inny powód	9	8

Tabela 3. Powody dłuższego, niż zamierzano, czasu spędzanego w Internecie

dane wskazują wyniki innych badań, gdzie ogólne za-interesowanie i ciekawość oraz łatwość komunikacji z innymi sprawiają dłuższe niż planowane przebywanie w sieci⁽⁸⁾.

Korzystanie z komunikatorów internetowych (65%) oraz innych form komunikowania się w Internecie (24%) należało do najczęściej wymienianych form aktywności w sieci w badanej grupie. Wyniki badań w populacji osób dorosłych wskazują na niższy odsetek (15%) zaangażowania w taką formę aktywności⁽⁹⁾. Wynikać to może z faktu, że kontakty wirtualne są wśród młodzieży bardzo popularne i powszechnie akceptowane, niejednokrotnie nawet bardziej preferowane niż znajomości w świecie rzeczywistym. Stwarza to ryzyko zamknięcia się w kręgu znajomości internetowych i nieumiejętność nawiązywania prawidłowych relacji z rówieśnikami w naturalnych środowiskach oraz stopniowego osłabiania więzi rodzinnych⁽¹⁰⁾. Takie zjawisko systematycznego ograniczania kontaktów z rówieśnikami na rzecz kontaktów internetowych zauważyło aż 23% badanych.

W Internecie istnieje możliwość kreowania swojej tożsamości w dowolny sposób, często niezgodny z istniejącą rzeczywistością, ale odpowiadający potrzebom nastolatków. Rodzi to pokusę bycia w sieci kimś innym, lepszym i jednocześnie niechęć do sprostania wymaganiom dnia codziennego oraz poddania się obowiązkom

szkolnym i rodzinnym. Stąd też obserwuje się coraz częściej zachowania eskapistyczne młodzieży w przypadku sytuacji problemowych w świecie rzeczywistym oraz inne konsekwencje psychospołeczne takiego stanu, jak wyobcowanie ze świata zewnętrznego, trudności z odnalezieniem własnej tożsamości, wewnętrzny niepokój i problemy z ustaleniem relacji z rzeczywistością⁽¹¹⁾.

Uzyskane wyniki wskazują wyraźną korelację pomiędzy preferencjami pewnych form aktywności w Internecie a płcią badanych. Wśród dziewcząt wyszukiwarki internetowe (55%) i portale aukcyjne (50%) cieszyły się znacznie większą popularnością niż w grupie badanych chłopców, wśród których gry komputerowe online (59%) zajmowały pierwsze miejsce. Badania przeprowadzone w Polsce, w latach 1995-1996, wśród 14-15-letniej młodzieży wykazały, iż 56% badanych grało w gry komputerowe, przy czym wyraźnie przeważali chłopcy 78% vs 40% dziewcząt. Podobne badania przeprowadzone w latach 2000-2001 wykazały wzrost odsetka uczniów grających w gry komputerowe do 79% i zachowanie poprzednio obserwowanej tendencji większego zaangażowania chłopców – 92% w tę formę interaktywnej rozrywki w porównaniu do grupy dziewcząt – 67%. Uzyskane wyniki naszych badań potwierdzają tę obserwację. Ponadto przy wyborze rodzaju gier komputerowych również istnieją preferencje

Formy aktywności badanych w Internecie	Ogółem N=102		Dziewczęta N=44		Chłopcy N=58	
	N	%	N	%	N	%
Czaty, fora dyskusyjne	25	24	11	25	14	24
Komunikatory internetowe	66	65	27	61	39	67
Portale aukcyjne, np. Allegro, e-Bay	39	38	22	50	17	29
Gry komputerowe	38	37	4	9	34	59
Portale społecznościowe	35	34	21	48	14	24
Strony o tematyce erotycznej	7	6	1	2	6	10
Wyszukiwarki internetowe – szukanie informacji, rozrywki i różnych ciekawostek	38	37	24	55	14	24
Oglądanie filmów	44	43	18	41	26	45
Sklepy internetowe	15	14	7	16	8	14
Ściąganie i słuchanie muzyki	58	57	31	70	27	46
Ściąganie plików innych niż muzyka	22	21	7	16	15	26

Tabela 4. Deklarowane formy aktywności w Internecie badanej młodzieży

zależne od płci. Dziewczęta częściej wybierają gry edukacyjne, przygodowe i dotyczące codzienności, typu Sims, chłopcy zaś przede wszystkim preferują gry strategiczne, sportowe oraz gry nasycone przemocą, typu strzelaniny. Szczególnie ten ostatni rodzaj gier stanowi zagrożenie dla prawidłowego rozwoju, gdyż prowadzić może do trwałego wzrostu wrogości i agresywnych zachowań gracza i znieczulenia na przejawy przemocy w codziennym życiu⁽¹²⁾. Atrakcyjność gier komputerowych jest niezaprzeczalnym faktem wpływającym na ryzyko uzależnienia od nich. Aktywne uczestnictwo w grze komputerowej, kojarzenie przemocy z nagrodą, brak konsekwencji wirtualnych czynów w realnym świecie, utrata kontaktu z rzeczywistością stanowią zbiór czynników wpływających na zagrożenia zdrowia psychicznego związane z tego typu aktywnością.

Po wielogodzinnym przesiadywaniu przed ekranem komputera badana młodzież zgłaszała bóle głowy i pleców (35%) oraz dolegliwości ze strony narządu wzroku (32%). Podobny profil dolegliwości stwierdzano w innych badaniach dotyczących długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej przy komputerze⁽¹³⁾. Otrzymany wynik wskazuje na pilną potrzebę wdrażania rozwiązań ergonomicznych przy stanowiskach komputerowych oraz uświadamianie młodzieży konieczności przestrzegania zasad higieny pracy przy komputerze.

WNIOSKI

1. W badanej grupie młodzieży licealnej stwierdzono wysoki odsetek ryzyka uzależnienia od Internetu.
2. Nieracjonalne korzystanie z Internetu skutkuje negatywnymi zachowaniami młodzieży przybierającymi formę uzależnienia od komunikatorów internetowych, gier komputerowych, a przez to zaniedbywanie codziennych obowiązków szkolnych i rodzinnych.
3. Niezbędna jest powszechna edukacja medialna społeczeństwa zapobiegająca negatywnym zjawiskom związanym z korzystaniem z Internetu.

PIŚMIENNICTWO:

BIBLIOGRAPHY:

1. Konowaluk H.: Internet jako problem wychowawczy. W: Izdebska J. (red.): Dziecko i media elektroniczne – nowy wymiar dzieciństwa. Trans Humana, Białystok 2005: 34-44.
2. Izdebska J.: Multimedia zagrażające współczesnemu dziecku. W: Izdebska J. (red.): Dziecko i media elektroniczne – nowy wymiar dzieciństwa. Trans Humana, Białystok 2005: 105-114.
3. Bobula S.: Uzależnienia. W: Pilecka W. (red.): Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży – perspektywa kliniczna. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011: 442-443.
4. Poprawa R.: Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. Przegląd Psychologiczny 2011; 54: 193-216.
5. Augustynek A.: Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpoznanie, terapia. Difin, Warszawa 2010: 39-46.
6. Young K.: Internet Addiction: symptoms, evaluation and treatment, 1999. Adres: www.netaddiction.com.
7. Majchrzak P., Ogińska-Bulik N.: Uzależnienie od Internetu. WSHE, Łódź 2010: 24-30.
8. Poprawa R.: Problematyczne używanie Internetu – nowe wyzwanie dla psychologii zdrowia. W: Górnik-Durose M., Mateusiak J. (red.): Psychologia zdrowia – konteksty i pogranicza. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2011: 215-243.
9. Woronowicz B.T.: Uzależnienia od komputera i Internetu. W: Woronowicz B.T.: Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia. Media Rodzina, Warszawa 2009: 548-556.
10. Pytlakowska K., Gomuła J.: Zaczatowani. Wydawnictwo J. Santorski, Warszawa 2005: 7-17.
11. Olejnik P.: Internet – niebezpieczeństwo dezintegracji osobowości dziecka? W: Izdebska J. (red.): Dziecko i media elektroniczne – nowy wymiar dzieciństwa. Trans Humana, Białystok 2005: 34-44.
12. Carson V., Pickett W., Janssen I. i wsp.: Screen time and risk behaviors in 10- to 16-years-old Canadian youth. Prev. Med. 2011; 52: 99-103.
13. Białokoz-Kalinowska I., Piotrowska-Jastrzębska J.: Zagrożenia zdrowotne wynikające z nieracjonalnego korzystania z komputera przez dzieci i młodzież. W: Izdebska J. (red.): Dziecko i media elektroniczne – nowy wymiar dzieciństwa. Trans Humana, Białystok 2005: 34-44.