

MAZUR, Magdalena, KISTER, Klaudia, LASKOWSKI, Jakub, SZABRAŃSKA, Anna, BRONST, Paulina, CZECHOWSKA, Julia, ROSA, Lidia, ZACH-ŻRÓDLAK, Monika, MAŁOLEPSZA, Aleksandra and REKTOR, Natalia. Social media use among the population after the COVID-19 pandemic. *Journal of Education, Health and Sport*. 2023;45(1):144-162. eISSN 2391-8306.
<https://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2023.45.01.010>
<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/45321>
<https://zenodo.org/record/8270554>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of 17.07.2023 No. 32318. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences). Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 17.07.2023 Lp. 32318. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przynależność dyscypliny naukowej: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).
© The Authors, 2023;
This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 20.07.2023. Revised:21.08.2023. Accepted: 21.08.2023. Published: 24.08.2023.

Social media use among the population after the COVID-19 pandemic

Korzystanie z mediów społecznościowych w populacji po pandemii COVID-19

Magdalena Mazur

Provincial Hospital in Kielce, Grunwaldzka 45 25-736 Kielce, Poland

<https://orcid.org/0009-0004-8918-2468>

Klaudia Kister

Student Scientific Circle at the 1 st Department of Psychiatry, Psychotherapy and Early Intervention Medical University of Lublin Provincial Specialist Hospital in Lublin

<https://orcid.org/0000-0003-2058-5395>

Jakub Laskowski

Student Scientific Club at the Department of Hematology, Oncology and Children's Transplantology. Medical University of Lublin. Provincial Specialist Hospital in Lublin

<https://orcid.org/0000-0002-9547-0608>

Anna Szabrańska

University Clinical Hospital of the Military Academy of Medicine - Central Veterans Hospital 113 Żeromskiego St., 90-549 Łódź

<https://orcid.org/0009-0001-3470-5573>

Paulina Bronst

Stefan Cardinal Wyszyński Provincial Specialist Hospital Independent Public Health Care Center in Lublin, Al. Kraśnicka 100, 20-718 Lublin, Poland

<https://orcid.org/0009-0008-5405-5660>

Julia Czechowska

Medical University of Lublin

<https://orcid.org/0009-0003-4792-4091>

Lidia Rosa

Independent Public Health Care Facility of the Ministry of Internal Affairs and Administration in Łódź, Północna 42 Street, 91-425 Łódź

<https://orcid.org/0009-0009-1780-4113>

Monika Zach-Żródlak

M. Kopernik Regional Multispecialty Oncology and Traumatology Center in Łódź, 62 Pabianicka St, 93-513 Łódź

<https://orcid.org/0009-0005-3754-4903>

Aleksandra Małolepsza

Bonifraters Medical Center sp. z o.o Branch in Krakow, 11 Trynitarska St., 31-061 Kraków

<https://orcid.org/0000-0002-0645-7824>

<https://orcid.org/0000-0002-0645-7824>

Natalia Rektor

University Clinical Hospital of the Military Academy of Medicine - Central Veterans Hospital, 113 Żeromskiego St., 90-549 Łódź

<https://orcid.org/0009-0008-2910-9452>

Abstract

Introduction: With the development of new technologies and easier access to the Internet, the number of mobile devices is growing. According to statistics, in 2023, 5.18 billion people worldwide used the Internet, which was 64.6% of the world's population. The use of the Internet, including social media, has many health effects, such as Internet addiction. The COVID-19 pandemic has exacerbated this problem. Home quarantine and increasing social distance have clearly increased the level of emotional stress among humanity.

Aim of the work: The aim of the work is to analyze the use of social media after the COVID-19 pandemic in Poland and the health consequences of this fact.

Materials and methods: A proprietary online questionnaire was prepared, containing 19 questions. The survey was conducted in the Swietokrzyskie and Mazowieckie provinces from April 2023 to June 2023. 330 results were collected. The anonymity of participants taking part in the survey was preserved.

Research results: The respondents included 219 women, accounting for 66.36%, and 111 men, 33.64% of the group. More than half of the respondents, 52.73%, believe that the COVID-19 pandemic has increased the amount of time spent on social media. The largest number of citizens, 153 (46.36%), spent between 2 and 4 hours a day on social media, while

the smallest number, only 21 (6.36%), spent more than 6 hours a day. Only 13.64% of respondents log out of social media. 71.82% of respondents deny the statement that using social media in stressful moments can bring solace.

Conclusions: This study proves the adverse impact of the COVID-19 pandemic on the frequency of social media use, causing its prolongation. Research also shows the growing problem of Internet addiction and its many health consequences. The problem mainly affects young people. It is important to conduct educational campaigns on the effects of Internet and social media addiction.

Keywords: internet, social media, COVID-19, internet addiction

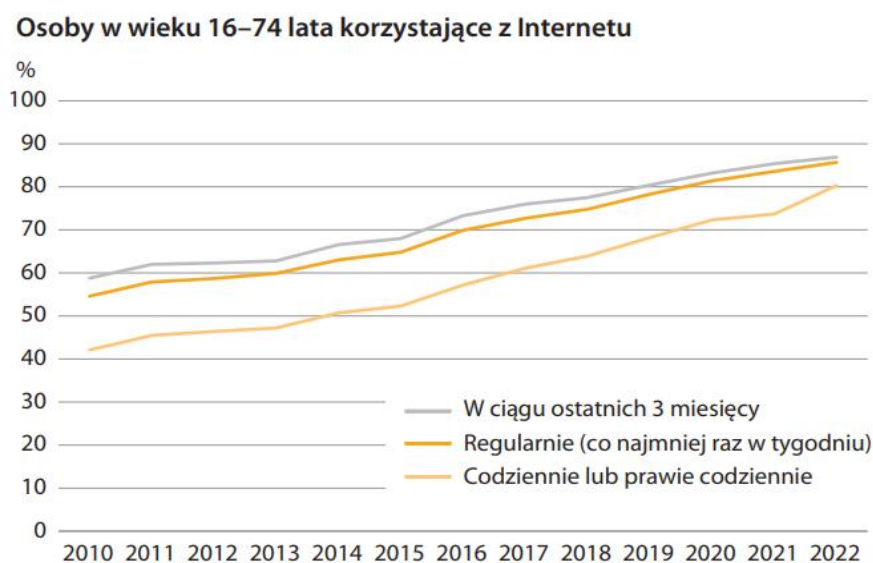
WSTĘP

Wraz z rozwojem nowych technologii i coraz łatwiejszą dostępnością do internetu zwiększa się ilość urządzeń mobilnych. Ze względu na dużą dostępność oraz różnorodność informacji, korzystanie z internetu stanowi wygodne narzędzie do komunikacji ze światem zewnętrznym przez co stało się powszechnym narzędziem od początku XXI wieku [1]. Według statystyk w kwietniu 2023 roku na całym świecie było 5,18 miliarda osób, które używały internetu co stanowiło 64,6% światowej populacji. Natomiast wśród tej grupy aż 4,8 miliarda ludzi, czyli 59,9 % światowej populacji należy do grupy użytkowników mediów społecznościowych [2]. W związku z tak dużą popularnością rośnie problem uzależnienia od internetu na całym świecie. Najwięcej badań powstaje na ten temat w Azji, gdzie doniesiono, że niekontrolowane używanie internetu stało się problemem w wielu krajach. Według analiz aż 16% społeczeństwa w Chinach, 20% w Korei Południowej, 21% w Wietnamie oraz ponad 20% w Filipinach może cierpieć na uzależnienie od sieci. W ostatnim czasie zauważyć można rozpowszechnienie tego problemu również w innych częściach świata, np. w Ameryce czy Europie Zachodniej [3]. Pandemia COVID-19 spotęgowała ówczesny problem. Izolacja społeczna, przymus kwarantanny oraz praca zdalna spowodowały zwiększenie czasu korzystania z urządzeń mobilnych. Internet ze względu na różnorodność treści oraz łatwy dostęp do informacji bez wychodzenia z domu stał się najpopularniejszym sposobem spędzania czasu. Rekordową popularność zyskały platformy społecznościowe, które umożliwiły pomimo panujących obostrzeń utrzymanie kontaktu ze światem, a nierzadko stały się jedynym narzędziem pozwalającym na kontakt z drugim człowiekiem. Jednakże brak

kontroli nad ich używaniem prowadzi do rozwoju uzależnienia [3]. Pandemia COVID-19 w temacie uzależnienia od sieci jest szeroko badanym problemem. Wskazuje się, że kwestia zamknięcia w domach i przymus izolacji spowodowały cierpienie i stres psychiczny wśród ludzi, co obecnie uważa się za czynnik ryzyka nadużywania sieci [1]. Problem nadmiernego korzystania z internetu, w tym mediów społecznościowych dotyka nie tylko ludzi młodych, ale także starszych. Powszechne stało się sięganie do kieszeni po telefon w każdej wolnej chwili. Specjaliści wskazują, że takie zachowanie prowadzi do rozwoju innych zaburzeń psychicznych, w tym: nadużywania środków odurzających, problemów z koncentracją, niemożnością pozostania w bezruchu czy depresją [1].

Wśród skutków związanych z nadużywaniem internetu wymienić można także: bezsenność, pogorszenie wzroku czy trudności z gospodarowaniem własnym czasem [5]. Kimberly Young w 1996 roku określił uzależnienie od internetu jako niekontrolowane korzystanie, które charakteryzuje się wieloma wariantami objawów poznawczych, behawioralnych i fizjologicznych. Mogą objawiać się one niepoohamowanym popędem lub agresywnym zachowaniem, które skutkują pojawieniem się stresu, niepokoju i zdeformowaniem przedsięwziętych celów osoby uzależnionej. Zdrowie łączy ze sobą w równowadze funkcje biologiczne i ich silne korelacje ze środowiskiem [5]. Od początku epidemii COVID-19 w Polsce, która zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia trwała od marca 2020 roku, nastąpił gwałtowny wzrost urządzeń elektronicznych z dostępem do Internetu [4]. Niewątpliwie było to związane z panującymi wtedy obostrzeniami w zakresie codziennego funkcjonowania i nakazem dystansu społecznego. Według raportu z 25 maja 2023 roku Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) w Polsce od 2020 do 2022 roku obserwuje się jednostajny wzrost osób w wieku 16-74 lat korzystających z internetu regularnie co najmniej raz w tygodniu oraz w przeciągu ostatnich trzech miesięcy [Rys.1] [8]. Co więcej od 2021 do 2022 roku widoczny jest znaczny wzrost ankietowanych deklarujących codzienne lub prawie codzienne korzystanie z Internetu [Rys.1] [8].

Rysunek 1. Procentowy udział osób w wieku 16-74 korzystających z Internetu w Polsce



Źródło: na podstawie danych dostępnych w raporcie GUS z 25.05.2023 r.

Z powodu izolacji społecznej ludzie kontaktowali się ze sobą głównie za pomocą mediów społecznościowych, co widać w danych pochodzących z raportów Głównego Urzędu Statystycznego. W 2020 roku było to około 55 % w wieku od 16-74 lat, w 2021 roku około 58 %, a w 2022 roku około 60 % [6,7,8]. Największy odsetek osób używających mediów społecznościowych jest wśród ankietowanych w wieku 16-24 lat, co jest niezmiennie od 2020 roku [6,7,8]. Wśród przyczyn powyższego stanu należy wymienić zdalne nauczanie, które zostało wtedy wprowadzone celem ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2. Ze względu na przymusową kwarantannę media społecznościowe stały się głównymi drogami interakcji między społeczeństwem [8]. Doprowadziło to do nagłej zmiany rutyny, interakcji społecznych, pracy czy edukacji dając możliwość kontaktu bez konieczności dzielenia przestrzeni i czasu [8]. Wśród negatywnych skutków płynących z nadmiernego korzystania z serwisów społecznościowych znajdują się uzależnienia, na które zdecydowanie najbardziej podatna jest młodzież [10]. W czasie kiedy cały świat ogarnęła pandemia COVID-19, uzależnienie od mediów społecznościowych stało się bardziej realnym problemem klinicznym niż kiedykolwiek wcześniej. Pomimo tego stanu uzależnienie od sieci społecznościowych nie jest oficjalnie wyodrębnione jako zaburzenie psychiczne [11]. Kwarantanna domowa oraz narastający dystans wśród społeczeństwa wyraźnie podniosły stres emocjonalny wśród ludzkości [11]. Niekontrolowane korzystanie z portali społecznościowych może nieść ze sobą poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego. Specjaliści psychiatrii alarmują, że nadmierne używanie ich prowadzi do lęku, depresji, samookaleczeń, myśli samobójczych czy nawet ryzyka samobójstwa, a także obniża poczucie własnej wartości oraz osłabia więzi

między rówieśnikami [11]. Mimo poluzowania obostrzeń i powrotu do normalnego życia problem wydaje się narastać.

Celem pracy jest analiza sposobu korzystania z mediów społecznościowych po pandemii COVID-19 w Polsce i konsekwencje zdrowotne z tego płynące.

MATERIAŁ I METODY

W celu przeprowadzenia analizy zespół badaczy skonstruował autorski ustrukturyzowany kwestionariusz, który następnie rozesłano w formie anonimowej ankiety internetowej. Zawarto w niej łącznie 19 pytań. Część z nich dotyczyła danych socjodemograficznych: płeć, wiek, wykształcenie, status związku. Postawione pytania w kwestionariuszu poruszały zagadnienia dotyczące ciągłej obecności online, oraz poczucia dyskomfortu, oraz lęku spowodowanego brakiem dostępu do social media. W grupie, której dotyczyło badanie, sprawdzono również popularność poszczególnych portali społecznościowych m.in. Facebook, Instagram, Twitter czy Tik-Tok. Zbadano także czas i okoliczności korzystania z portali społecznościowych. Kluczowym pytaniem było czy ankietowani dostrzegają wpływ pandemii COVID-19 na swoje podejście do używania wyżej wymienionych platform. Kwestionariusz był przeprowadzony w województwie świętokrzyskim i mazowieckim w czasie od kwietnia 2023 roku do czerwca 2023 roku. W tym czasie zebrano 330 wyników. Zachowano anonimowość uczestników biorących udział w badaniu. Wszyscy ankietowani wypełnili formularze świadomej zgody przed rozpoczęciem badania. Kryteriami włączenia do badania były: wiek powyżej 15 roku życia oraz zamieszkanie w województwie świętokrzyskim i mazowieckim. Kryteriami wyłączenia z badania było: zamieszkanie poza badanymi województwami oraz wiek poniżej 15 roku życia.

WYNIKI

Właściwą grupę badanych utworzyło 330 uczestników, którzy udzielili odpowiedzi na pytania zawarte w autorskim kwestionariuszu. Charakterystykę grupy badanej przedstawia szczegółowo Tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka demograficzna grupy badanej (N=330)

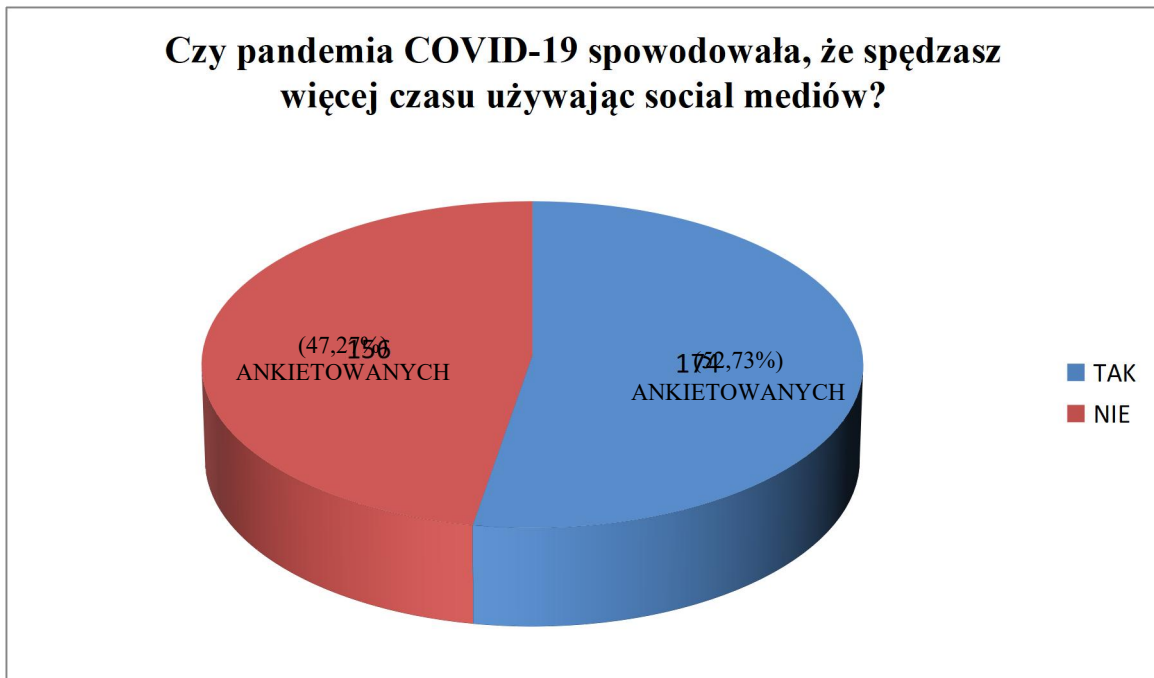
ZMIENNA	n	%
PŁEĆ		
KOBIETY	219	66,36
MĘŻCZYŹNI	111	33,64
WIEK		
16-25	108	32,72
26-35	168	50,91
36-50	36	10,91
51-74	15	4,55
75 i więcej	3	0,91
STATUS ZWIĄZKU		
SINGIEL	81	24,55
W ZWIĄZKU	249	75,45
ZAMIESZKANIE		
WIEŚ	72	21,82
MIASTO DO 50 TYS. MIESZKAŃCÓW	24	7,27
MIASTO OD 50 TYS. DO 150 TYS. MIESZKAŃCÓW	42	12,73
MIASTO OD 150 TYS. DO 500 TYS. MIESZKAŃCÓW	141	42,73
MIASTO POWYŻEJ 500 TYS. MIESZKAŃCÓW	51	15,45
WYKSZTAŁCENIE		
PODSTAWOWE	9	2,73
ŚREDNIE	99	30,00
WYŻSZE	222	67,27

Źródło: opracowanie własne

Ostatecznie wielkość próby obejmowała 330 uczestników, w tym 219 kobiet, co stanowiło 66,36 % i 111 mężczyzn, co stanowiło 33,64 % całej populacji. Najwięcej ankietowanych, 168 (50,91 %) tworzyło grupę w przedziale wiekowym 26-35 lat, natomiast najmniejszą - 3 (0,91%) osoby powyżej 75 roku życia. Ponadto zdecydowana większość badanej populacji stanowiły osoby będące w związku bo aż 249 (75,45 %). Większość ankietowanych, 141 (42,73%) mieszkało na terenach miast od 150 tysięcy do 500 tysięcy mieszkańców. Natomiast najmniej badanych, 24 (7,27 %) zajmowało obszary miejskie do 50 tysięcy mieszkańców. Poziom wykształcenia był zróżnicowany - wśród uczestników badania

najwięcej, 222 (67,27 %) stanowiły osoby z wyższym, a najmniej, 9 (2,73%) z podstawowym wykształceniem. Badanych z wykształceniem średnim było 99 (30,00 %).

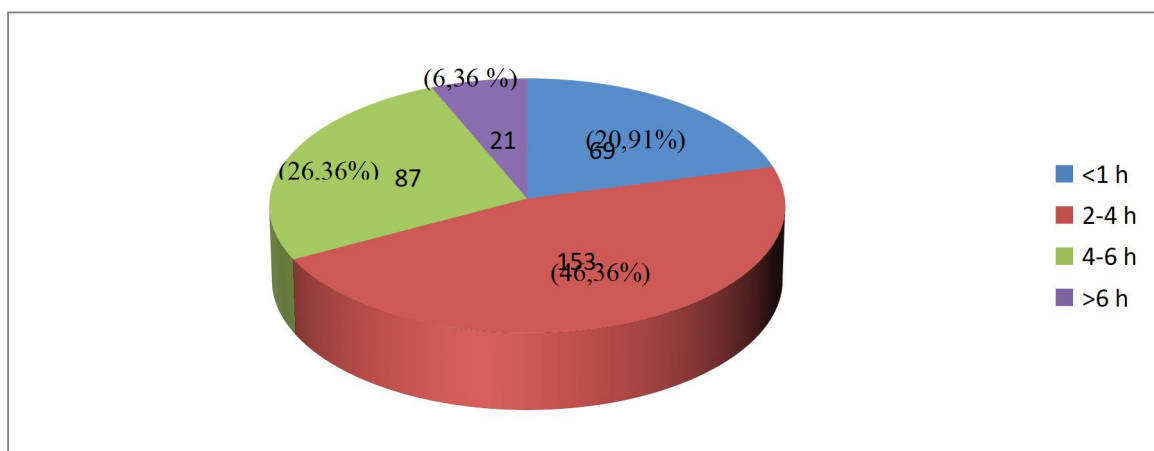
Następne pytania dotyczyły wpływu pandemii COVID-19 na używanie social mediów. Wykres 1. Wpływ pandemii COVID-19 na ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych.



Źródło: opracowanie własne

Według Wykres 1. niewiele ponad połowę ankietowanych, 174 (52,73%), uważa iż pandemia COVID-19 wpłynęła na wzrost ilości spędzanego czasu w mediach społecznościowych.

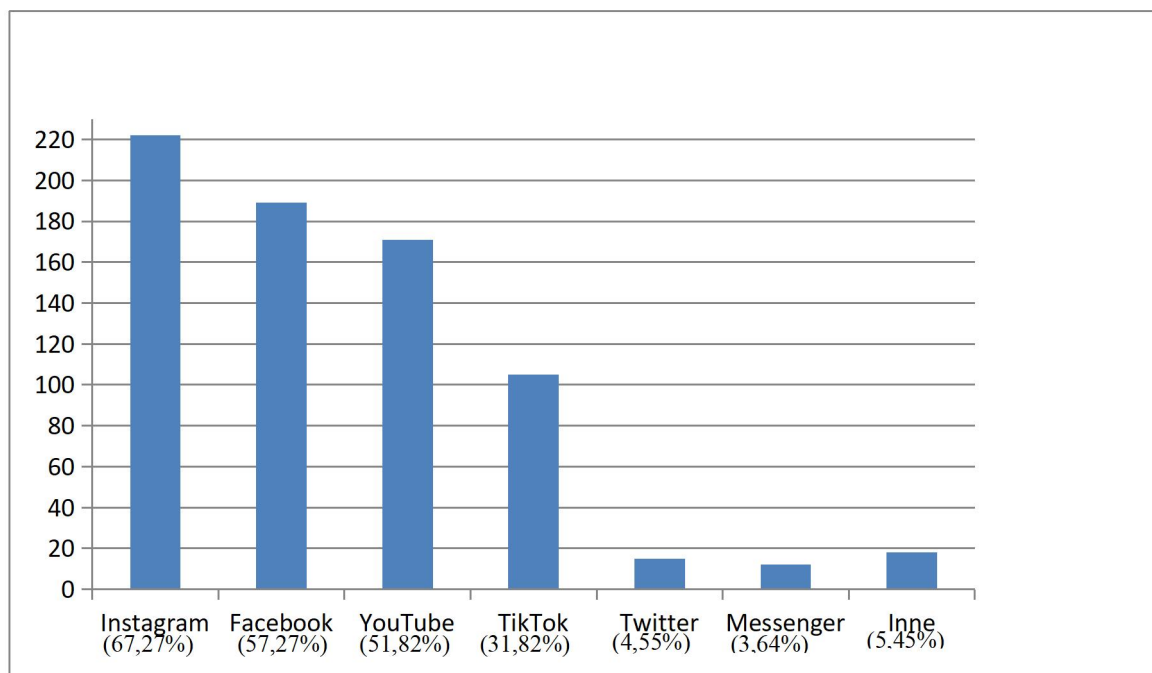
Wykres 2. Udział procentowy dziennego spędzania czasu w mediach społecznościowych w poszczególnych przedziałach godzinowych



Źródło: opracowanie własne

Nawiązując do Wykresu 2. najczęściej ankietowanych - 153 (46,36%), spędzało w mediach społecznościowych od 2 do 4 godzin dziennie, a najmniej bo tylko 21 (6,36%) ponad 6 godzin dziennie. Z grupy 330 tylko 87 badanych zadeklarowało przebywanie w social mediach od 4-6 godzin na dzień co stanowi 26,36%, a 69 (20,91%) osób twierdziło, iż maksymalny czas jaki poświęcali na media społecznościowe to mniej niż godzina dziennie.

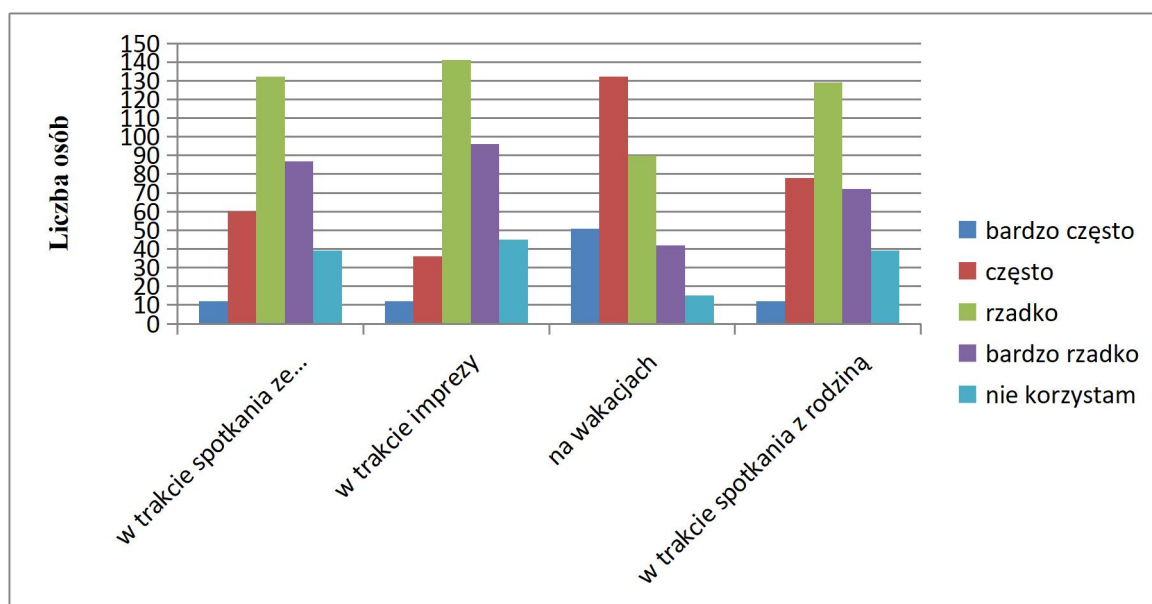
Wykres 3. Podział ilościowy i procentowy ankietowanych według popularności użytkowania poszczególnych social mediów



Źródło: opracowanie własne

Ze zgromadzonych danych z przeprowadzonego badania na wykresie 3 wynika, że pierwsze miejsce wśród najbardziej popularnych mediów społecznościowych zajmował Instagram - 222 (67,27%), drugie miejsce Facebook - 189 (57,27%) a trzecie YouTube - 171 (51,82%). Dodatkowym portalem społecznościowym z którego znacznie częściej niż z pozostałych korzystali ankietowani, 105 (31,82%), to TikTok. Poniżej 20 (6,06%) badanych użytkuje pozostałe social media.

Wykres 4. Częstotliwość z jaką respondenci korzystają z mediów społecznościowych w określonych sytuacjach



Źródło: opracowanie własne

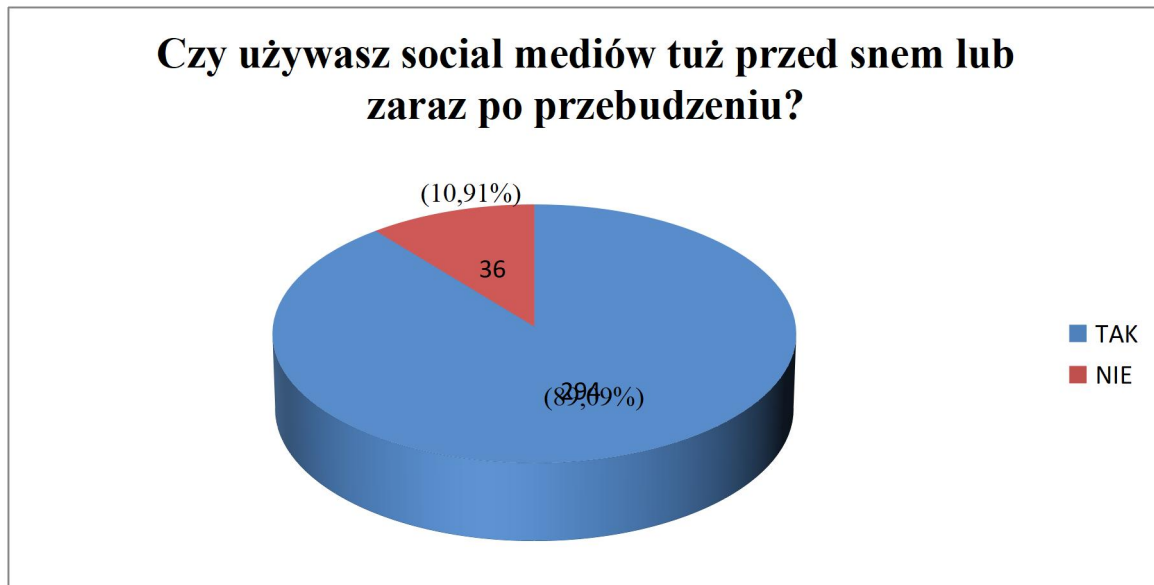
Z zebranych danych widać zależność pomiędzy częstotliwością korzystania z mediów społecznościowych, a czynnością w czasie której znajdowali się ankietowani. Najczęściej respondenci używają mediów społecznościowych będąc na wakacjach, odpowiedzi “bardzo często” lub “często” udzieliło odpowiednio 51 (15,45%) i 132 (40%) osób, co stanowiło łącznie 183 (55,45%) osoby. Odpowiedzi “bardzo często” jednomyślnie, w liczbie 12 (3,64%) osób, udzielili badani na pytania o korzystanie z social mediów na spotkaniu ze znajomymi, z rodziną i uczestniczeniu w imprezie. Ankietowani udzielili odpowiedzi “często” na zdanie o używaniu mediów społecznościowych na spotkaniach z rodziną w liczbie 78 (23,64%) osób, ze znajomymi 60 (18,18%) osób i uczestniczeniu w imprezie 36 (10,91%) osób.

Jako odpowiedź “rzadko” (42,72%) lub “bardzo rzadko” (29,09%) osoby badane na pytanie kiedy zdarza im się korzystać z social mediów najczęściej wskazywały odpowiedź “na imprezie”. Kolejnymi najczęściej zaznaczonymi opcjami w tej kategorii były spotkanie ze znajomymi (40% i 26,36%) oraz rodziną (39,09% i 21,82%). Najrzadziej opcje “rzadko” i “bardzo rzadko” jeżeli chodzi o korzystanie z mediów społecznościowych były zaznaczane przy odpowiadaniu na pytanie dotyczące wakacji (27,27% i 12,73%).

Najwięcej badanych, bo aż 45 (13,64%) nie korzysta w ogóle z social mediów na imprezie. Na drugim miejscu spośród wydarzeń gdzie ankietowani nie używają mediów społecznościowych znajdują się spotkania zarówno z rodziną jak i znajomymi za czym

opowiedziało się 39 (11,82%) osób. Natomiast na ostatnim miejscu gdzie według ankietowanych nie korzysta się z social mediów są wakacje, odpowiedziało tak 15 (4,54%) jednostek.

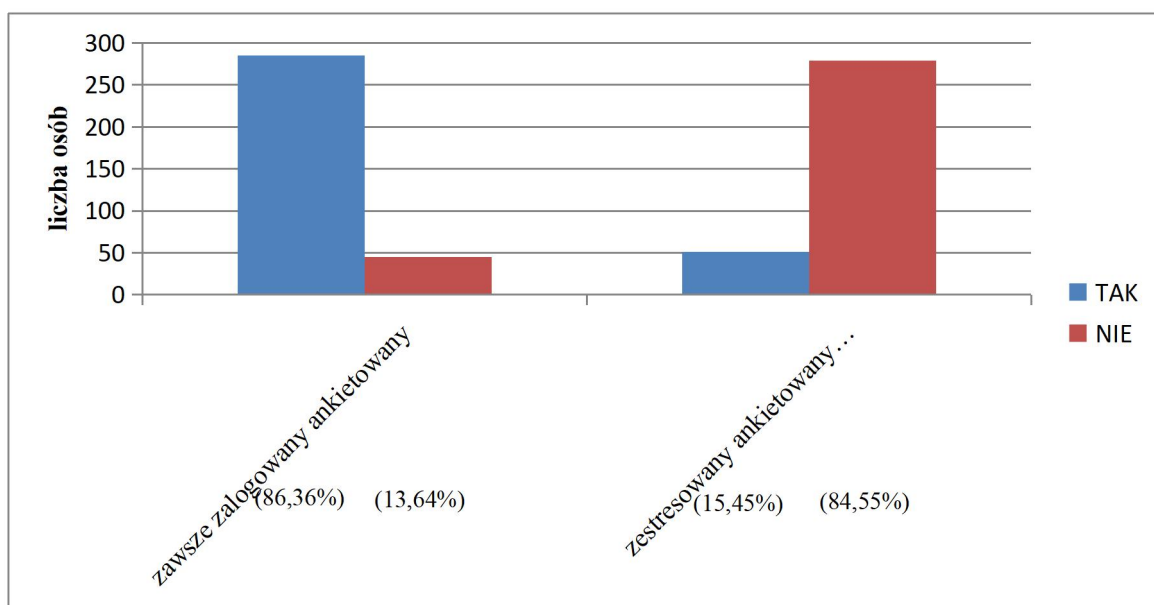
Wykres 5. Częstość i podział procentowy korzystania z mediów społecznościowych wśród ankietowanych



Źródło: opracowanie własne

Z przeprowadzonego badania wynika, że bardzo duży odsetek ankietowanych, 294 (89,09%) używa mediów społecznościowych zaraz po przebudzeniu się lub tuż przed zaśnięciem.

Wykres 6. Zależność między wylogowaniem się z mediów społecznościowych a związanym z tą sytuacją stresem



Źródło: opracowanie własne

Z zestawienia wyników na wykresie 6 możemy zaobserwować, że tylko 45 (13,64%) ankietowanych wylogowuje się z mediów społecznościowych, podczas gdy aż 279 (84,55%) nie odczuwa stresu przed byciem offline.

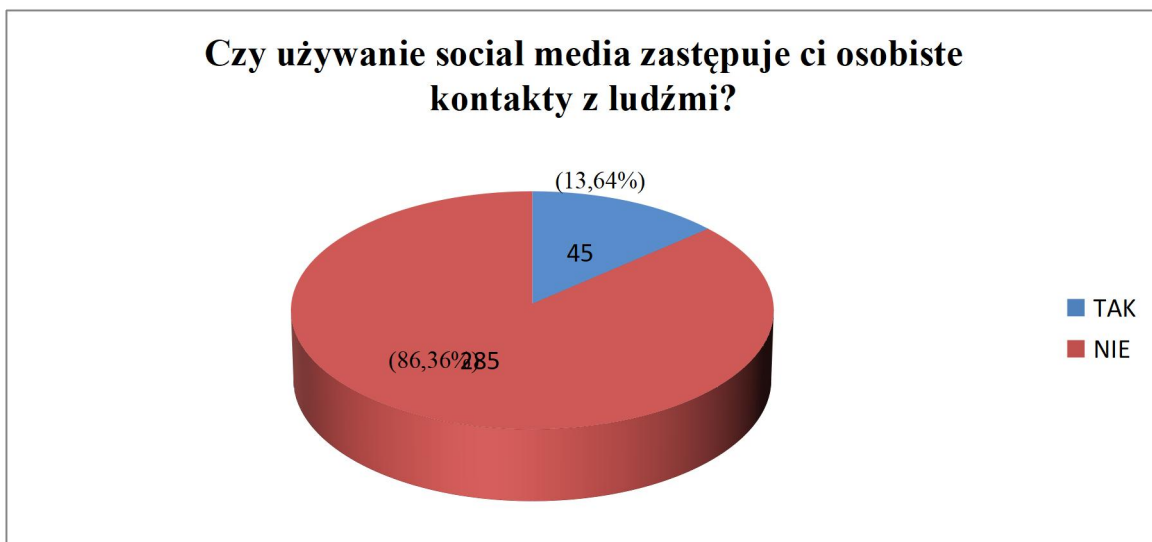
Wykres 7. Podział ilościowy i procentowy ankietowanych w zależności od efektu działania mediów społecznościowych w chwilach stresujących



Źródło: opracowanie własne

237 (71,82%) ankietowanych zaprzecza stwierdzeniu, iż korzystanie z mediów społecznościowych w chwilach stresujących może przynosić ukojenie, a 93 (28,18%) badanych popiera tą tezę.

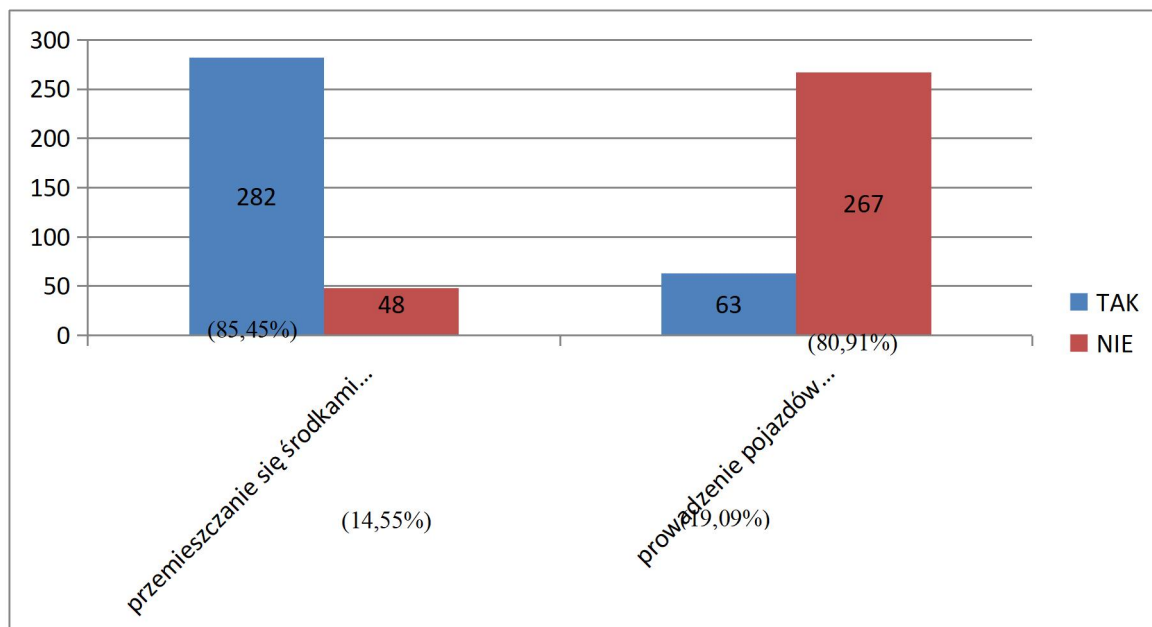
Wykres 8. Rozkład ilościowy i procentowy ankietowanych w zależności od wypierania przez media społecznościowe osobistych kontaktów międzyludzkich



Źródło: opracowanie własne

285 (86,36%) badanych zaprzecza zdaniu, że używanie social media zastępuje osobisty kontakt z drugim człowiekiem.

Wykres 9. Podział ilościowy i procentowy ankietowanych w zależności od sposobu przemieszczania się



Źródło: opracowanie własne

W czasie przemieszczania się środkami transportu publicznego z mediów społecznościowych korzysta 282 (85,45%) ankietowanych. Natomiast podczas prowadzenia pojazdów mechanicznych do tej czynności przyznaje się tylko 63 (19,09%) badanych.

DYSKUSJA

W niniejszym badaniu 174 (52,73%) spośród 330 ankietowanych zauważyło wpływ pandemii COVID-19 na sposób korzystania przez nich z mediów społecznościowych. Spędzają oni więcej czasu w social mediach, niż przed wybuchem pandemii. Podobny efekt opisała grupa badaczy w Chinach, gdzie podczas COVID-19 10 963 ankietowanych zdecydowanie więcej czasu poświęcało na korzystanie z mediów społecznościowych. Wzrost wyniósł z 17,2 do 21,4 godzin tygodniowo. Co więcej ponad 40 % badanych z uzależnieniem od mediów społecznościowych wydłużyło tygodniowe użytkowanie z social mediów o >3,5 godziny [11]. Podobnie jak w innej publikacji pochodzącym z Włoch, gdzie również opisano negatywny wpływ pandemii COVID-19 na społeczeństwo [12].

Z drugiej strony niewiele poniżej połowy ankietowanych (47,27%) zaprzeczyło zwiększeniu spędzanego czasu w social mediach. Nie zauważono wpływu pandemii COVID-19 na korzystanie z omawianych platform w przypadku tych ankietowanych. Takie same

spostrzeżenia można dostrzec w artykule Bozzola i wsp., gdzie zwrócono uwagę na niewątpliwie korzyści płynące z ogólnego korzystania z internetu. Dzięki temu, w czasie kwarantanny był możliwy kontakt z rówieśnikami czy dalsza edukacja społeczeństwa.

W trakcie pandemii social media zaczęły pełnić dodatkowe funkcje służące usprawnieniu działań naukowych oraz organizacyjnych wśród uczniów i studentów [4]. W artykule autorstwa Primacka i wsp. poruszono problem zmniejszania się izolacji społecznej (PSI), wśród osób wycofanych z codziennego życia ze względu na rzadkie lub stygmatyzujące choroby, dzięki wzrostowi wykorzystywania mediów społecznościowych. Ułatwiając im uzyskiwanie wsparcia w sieci i nawiązywanie nowych kontaktów międzyludzkich [13].

Według naszego badania 108 (32,72%) ankietowanych spędza powyżej 4 godzin dziennie w social media, co może znacznie zwiększyć ryzyko wystąpienia uzależnienia.

W USA zaobserwowano wzrost korzystania z mediów społecznościowych szczególnie przez młodych dorosłych. Aż 90% z nich jest użytkownikami social media. Natomiast większość z nich przyznaje się do odwiedzania stron internetowych przynajmniej raz na dzień. Przez badanych zwracana jest również uwaga na to, że okres dojrzewania jest ważnym etapem życia, w którym kształtowana jest tożsamość społeczna [13].

Tylko 45 (13,64%) ankietowanych potwierdziło, że używanie social media zastępuje osobisty kontakt z drugim człowiekiem. Znajduje to potwierdzenie w artykule autorstwa Primacka i wsp., gdzie napisano o tendencji zastępowania kontaktów personalnych przez użytkowanie platform społecznościowych. Jednakże życie w wirtualnym świecie może znacznie odchodzić od rzeczywistości i zbyt ją idealizować co może zwiększyć poczucie izolacji w społeczeństwie [13].

W omawianym badaniu zwrócono uwagę na objawy stresu i lęku związanymi z przebywaniem „poza siecią”. W praktyce klinicznej obserwuje się dodatkowe objawy przypominające stany depresyjne, których doświadczają osoby uzależnione od social mediów oraz internetu. W naszej analizie 51 (15,45%) osób potwierdziło występowanie niepokoju i lęku w przypadku braku dostępu do internetu. Natomiast 285 (86,36%) osób przyznało, że nigdy nie wylogowuje się z aplikacji internetowych. Nasze wyniki są podobne do badań przeprowadzonych przez Carli i wsp., którzy także wskazali na silny związek częstszego występowania stanów lękowych oraz depresji z uzależnieniem od internetu [14]. Podobne wyniki uzyskali Zarco-Alpuente i wsp., którzy wskazali na związek powyższych stanów z problemem uzależnienia od sieci [15]. Potrzeba dostępu do Internetu wykształciła fałszywe przekonanie w społeczeństwie, iż muszą być online przez większą część dnia aby pracować

zdalnie czy uczyć się, bez określonych godzin pracy i potrzebnych przerw na zaspokojenie podstawowych potrzeb społecznych [16].

W naszym badaniu osoby w wieku od 16 do 30 stanowią znaczną grupę badanych – 210, co odpowiada 63,64%. Większość badań w literaturze skupia się na tej części populacji, ponieważ uważa się, że problem uzależnienia od internetu dotyka zwłaszcza ich [17].

Zdecydowana większość ankietowanych, bo aż 294 (89,09%) z 330, korzysta z telefonu tuż przed zaśnięciem lub od razu po przebudzeniu. Jak napisał Exelmans i wsp., korzystanie z różnego rodzaju mediów, a szczególnie tuż przed zaśnięciem, może mieć wpływ na długość i jakość snu. Wpływa na to między innymi ekspozycja na błyski światła, przez co hamowane jest wydzielanie melatoniny, głównego hormonu odpowiadającego za sen. Po drugie sama czynność nie posiada żadnych ram czasowych, przez co trudno kontrolować upływający czas. Po trzecie brutalne treści nawiązujące do seksu są wszechobecne w mediach społecznościowych co wywołując reakcje pobudzenia i utrudnia zasypianie [18]. Ponadto Mohammadbeigi i wsp., uważają że jednym z głównych czynników środowiskowych wpływających na sen jest telefon komórkowy [19]. Tak samo twierdzą Zhang i wsp., w swojej metaanalizie ukazującej wpływ uzależnienia od telefonu na sen [20].

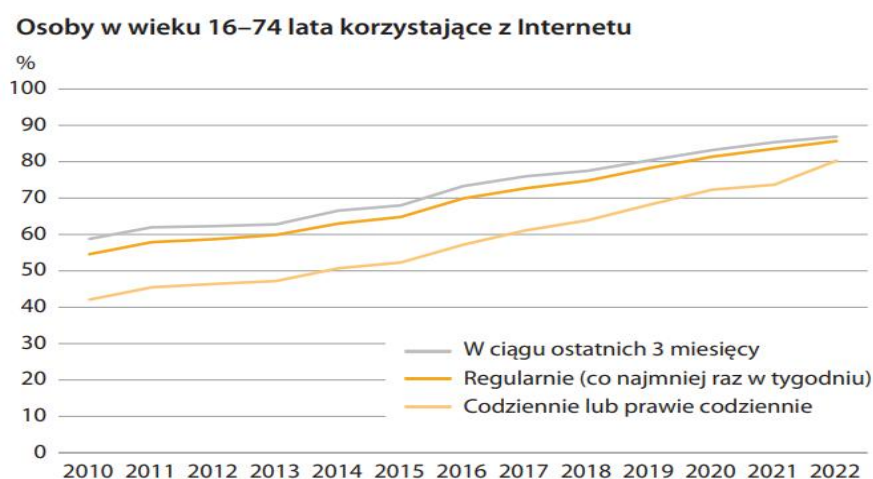
Nasze wyniki badań oraz inne analizy międzynarodowe wskazują na rosnącą potrzebę weryfikacji problemu uzależnienia oraz opracowania nowych strategii terapeutycznych. Zauważa się, że problem uzależnienia dotyka coraz więcej osób, ponadto obniża się dolna granica wieku początku kontaktu z sieciami społecznościowymi. Do tej pory nie opracowano skutecznych strategii z walką z uzależnieniem. Problem jest tym bardziej poważny, ze względu na powszechność urządzeń mobilnych oraz coraz większych możliwości jakie dają internet oraz sieci społecznościowe. Niewiele osób zgłasza się do specjalisty z powodu nadużywania sieci [21]. Ponadto dotąd nie opracowano jasnych wytycznych w przypadku postępowania z pacjentami. Autorzy wskazują na konieczność edukacji społeczeństwa na temat uzależnienia od internetu. Co więcej, w celu przeciwdziałania nadużywania sieci, powinno się wprowadzić ograniczenia wiekowe dla najmłodszych użytkowników społeczności.

WNIOSKI

Nasze badanie pokazuje, że rosnący problem uzależnienia od internetu niesie ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Problem dotyka głównie młodych ludzi. W naszym odczuciu istnieje niewystarczająca liczba badań poruszająca problem uzależnienia od internetu, a zwłaszcza mediów społecznościowych w naszym kraju, dlatego istotne jest

wprowadzenie programów oraz kampanii edukacyjnych podnoszących świadomość społeczeństwa na temat tej kwestii. Racjonalne korzystanie z mediów społecznościowych jest pierwszym krokiem do osiągnięcia sukcesu terapeutycznego. Należy wprowadzić działania profilaktyczne szczególnie dla osób niepełnoletnich, dla których kontakty rówieśnicze są jedną z najważniejszych warunków dobrego rozwoju w poczuciu szczęścia. Przynależność do grupy społecznej jest priorytetem dla młodych osób i należy wspomagać te relacje nie poprzez media społecznościowe. Autorzy wskazują, że konieczne jest także opracowanie nowych wytycznych prawnych, które mogłyby regulować czas spędzany w mediach społecznościowych szczególnie dla młodych osób. Ponadto opracowanie szczegółowych kroków postępowania w przypadku terapii pacjentów uzależnionych pozwoli zwiększyć wyniki wyleczalności oraz zapewni podstawę profilaktyki, której w naszym kraju brakuje.

Additional materials: Rysunek 1. Percentage of people aged 16-74 using the Internet in Poland



Author's contribution:

Conceptualization: Magdalena M., Klaudia K.; Methodology: Magdalena M., Klaudia K.; Software: Jakub L.; Check: Aleksandra M., Natalia R.; Formal analysis: Paulina B.; Investigation: Anna S.; Resources: Magdalena M.; Data curation: Magdalena M.; Writing - rough preparation: Magdalena M., Julia C.; Writing - review and editing: Magdalena M., Lidia R.; Visualization: Monika Z.; Supervision: Magdalena M.; Project administration: Magdalena M.

All authors have read and agreed with the published version of the manuscript.

Funding Statement: No funding received.

Institutional Review Board Statment: Not applicable.

Informed Consent Statement: Informed consent was obtained from all participants in the study.

Data Availability Statement: The data presented in this study are available on request from the corresponding author.

Conflicts of Interest: The authors declare no conflict of interest.

BIBLIOGRAFIA

1. Li YY, Sun Y, Meng SQ, Bao YP, Cheng JL, Chang XW, Ran MS, Sun YK, Kosten T, Strang J, Lu L, Shi J. Internet Addiction Increases in the General Population During COVID-19: Evidence From China. *Am J Addict*. 2021;30(4):389-397.
2. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/> - dostęp 30.06.2023 r.
3. Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014;17(11):720-8.
4. Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, Barni S, Russo R, Scarpato E, Di Mauro A, Di Stefano AV, Caruso C, Corsello G, Staiano A. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(16):9960.
5. Zafra-Agea JA, Calvillo-Nuñez N, Gil-Jiménez Ó, Hellín-Pijuan I. Perception of Internet Use in Relation to Health Decision-Making among Nursing Students. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2023;13(5):810-819.
6. Raport GUS z dnia 25.05.2021, "Polska w liczbach 2021" <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2021,14,14.html> - dostęp 30.06.2023 r.
7. Raport GUS z dnia 25.05.2022, "Polska w liczbach 2022" <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2022,14,15.html> - dostęp 30.06.2023 r.
8. Raport GUS z dnia 25.05.2023, "Polska w liczbach 2023" <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2023,14,16.html> - - dostęp 30.06.2023 r.
9. Lahti H, Lyyra N, Hietajärvi L, Villber J, Paakkari L. Profiles of Internet Use and Health in Adolescence: A Person-Oriented Approach. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18:6972.

10. Tahir MJ, Malik NI, Ullah I, Khan HR, Perveen S, Ramalho R, Siddiqi AR, Waheed S, Shalaby MMM, De Berardis D, Jain S, Vetrivendan GL, Chatterjee H, Gopar Franco WX, Shafiq MA, Fatima NT, Abeyssekera M, Sayyeda Q, Shamat SF, Aiman W, Akhtar Q, Devi A, Aftab A, Shoib S, Lin CY, Pakpour AH. Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS One*. 2021;16(11):0259594.
11. Luo T, Chen W, Liao Y. Social media use in China before and during COVID-19: Preliminary results from an online retrospective survey. *J Psychiatr Res*. 2021;140:35-38.
12. Panno A, Carbone GA, Massullo C, Farina B, Imperatori C. COVID-19 Related Distress Is Associated With Alcohol Problems, Social Media and Food Addiction Symptoms: Insights From the Italian Experience During the Lockdown. *Front Psychiatry*. 2020;11:577135.
13. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaite EO, Lin LY, Rosen D, Colditz JB, Radovic A, Miller E. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *Am J Prev Med*. 2017;53(1):1-8.
14. Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E, Wasserman C, Sarchiapone M, Hoven CW, Brunner R, Kaess M. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*. 2013; 46(1):1-13.
15. Zarco-Alpuente A, Ciudad-Fernández V, Ballester-Arnal R, Billieux J, Gil-Llario M D, King D L, Montoya-Castilla I, Samper, P, Castro-Calvo J. Problematic internet use prior to and during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2022;15(4):1.
16. Odgers CL, Jensen MR. Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues Clin Neurosci*. 2020;22(2):143-149.
17. Hosen I, Al Mamun F, Sikder MT, Abbasi AZ, Zou L, Guo T, Mamun MA. Prevalence and Associated Factors of Problematic Smartphone Use During the COVID-19 Pandemic: A Bangladeshi Study. *Risk Manag Healthc Policy*. 2021;14:3797-3805.
18. Exelmans L, Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Soc Sci Med*. 2016;148:93-101.

19. Mohammadbeigi A, Absari R, Valizadeh F, Saadati M, Sharifimoghadam S, Ahmadi A, Mokhtari M, Ansari H. Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks. *J Res Health Sci.* 2016;16(1):46-50.
20. Zhang J, Zhang X, Zhang K, Lu X, Yuan G, Yang H, Guo H, Zhu Z, Wang T, Hao J, Sun Y, Su P, Yang L, Zhang Z. An updated of meta-analysis on the relationship between mobile phone addiction and sleep disorder. *J Affect Disord.* 2022;305:94-101.
21. Lopes LS, Valentini JP, Monteiro TH, Costacurta MCF, Soares LON, Telfar-Barnard L, Nunes PV. Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2022;25(11):691-702.