

Ovisnost o internetu - problem suvremenog doba

Jalšovec, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:240420>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-08**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište
Sjever**

Završni rad br. 1403/SS/2021

Ovisnost o internetu- problem suvremenog doba

Ivana Jalšovec, 2420/ 336

Varaždin, veljača 2021. godine



Sveučilište Sjever

Odjel za Sestrinstvo

Završni rad br. 1403/SS/2021

Ovisnost o internetu- problem suvremenog doba

Student

Ivana Jalšovec, 2420/ 336

Mentor

Marija Božičević, mag. med. techn.

Varaždin, veljača 2021. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ preddiplomski stručni studij Sestrinstva

PRISTUPNIK Ivana Jalšovec

MATIČNI BROJ 2420/ 336

DATUM 17.1.2021.

KOLEGIJ Zdravstvena njega psihijatrijskih bolesnika

NASLOV RADA Ovisnost o internetu- problem suvremenog doba

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Internet addiction- the modern age problem

MENTOR Marija Božičević, mag. med. techn.

ZVANJE predavač

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. Valentina Novak, mag med.techn., predsjednik

2. Marija Božičević, mag. med. techn., mentor

3. Andreja Bogdan, prof., član

4. dr.sc. Irena Canjuga, zamjenski član

5.

Zadatak završnog rada

BROJ 1403/SS/2021

OPIS

Život bez Interneta gotovo je nemoguće zamisliti u današnjem svijetu. Pošto ga koristi veliki dio populacije, on sa sobom nosi koliko dobre, toliko i loše strane. Njegovo učestalo korištenje bez odgovarajuće svrhe može prijeći u noviju ovisnost današnjice- ovisnost o Internetu. Ovisnost o Internetu uzrokuje mnogobrojne probleme kod pojedinca, koji sve više bude nervozan bez njegovog korištenja, a kad je u mogućnosti korištenja, osoba je zadovoljnija. Također, zbog ove ovisnosti trpe mnogobrojni društveni odnosi, uspjeh u školi te na poslu, a javljaju se fizički simptomi poput glavobolje kao najčešće, nesanice, slabijeg vida, nepravilnog držanja i ostalih. Medicinska sestra kao zdravstveni djelatnik ima važnu ulogu u suzbijanju ovakvog poremećaja, što će se tokom vremena sve više naglašavati, i to kako prepoznati osobu ovisnika o Internetu, na koji način pomoći, biti podrška obitelji i uključiti ih u zbrinjavanje, te sprječavanje potencijalnog nastanka poremećaja.

U radu je potrebno:

- opisati glavni pojam ovisnost o internetu
- karakteristike, prepoznavanje i zbrinjavanje ovog poremećaja
- opisati važnost sestriinske uloge
- opisati rezultate istraživanja u provedenoj anketi

ZADATAK URUČEN

17. 01. 2021.

POTPIS MENTORA

Marija Božičević



Predgovor

Zahvaljujem svima koji su pridonijeli završetku mog fakultetskog putovanja i uvelike me podupirali u tome.

Želim zahvaliti mojoj mentorici, Mariji Božičević, mag. med. techn., pred. na vremenu i trudu koji je uložila da ovo studentsko doba sretno završim.

Posebno hvala mojim roditeljima, rodbini i prijateljima, koji su dali snagu i vjeru da ne treba odustati i koji su me uvelike poticali na upornost i hrabrost na smjeru koji sam odabrala i bez kojih ovaj rad nebi bio ovdje!

Sažetak

Život bez Interneta gotovo je nemoguće zamisliti u današnjem svijetu. Pošto ga koristi veliki dio populacije, on sa sobom nosi koliko dobre, toliko i loše strane. Njegovo učestalo korištenje bez odgovarajuće svrhe može prijeći u noviju ovisnost današnjice- ovisnost o Internetu. Istraživanja pokazuju da Internet privlači osobe koje su više povučene, anksiozne te one koje su preokupirane same sobom, a što se tiče spola, muškarci provode češće na Internetu od žena pošto se vežu više za raznovrsne igrice te kockanje. Ta relativno novija ovisnost pripada skupini bihevioralnih ovisnosti, tj. onih gdje je isključena konzumacija psihoaktivne supstance što je karakteristično za ovisnosti koje poznajemo, već je naglasak na samom ponašanju pojedinca. Jedna od prvih istraživačica tog fenomena, Kimberly Young, dala je veliki doprinos u ovome području, pa tako sastavlja dijagnostički upitnik za procjenu ovakve ovisnosti, koji se koristio među prvima. Ovisnost o Internetu uzrokuje mnogobrojne probleme kod pojedinca, koji sve više bude nervozan bez njegovog korištenja, a kad je u mogućnosti korištenja, osoba je zadovoljnija. Također, zbog ove ovisnosti trpe mnogobrojni društveni odnosi, uspjeh u školi te na poslu, a javljaju se fizički simptomi poput glavobolje kao najčešće, nesаницe, slabijeg vida, nepravilnog držanja i ostalih. Posebice se dokazuje kako je mlada populacija u najrizičnijoj skupini za takvu ovisnost, jer se mladi najviše i služe Internetom i vremenski duže provedu na njemu, pri čemu roditelji sve više počinju biti zabrinuti pa se nastoji što više podupirati i educirati ih za rješavanje takvog problema. Kao najučinkovitije liječenje smatra se kognitivno-bihevioralna terapija, gdje se pojedinca nastoji učiti i kako poboljšati vlastite navike. Medicinska sestra kao zdravstveni djelatnik ima važnu ulogu u suzbijanju ovakvog poremećaja, što će se tokom vremena sve više naglašavati, i to kako prepoznati osobu ovisnika o Internetu, na koji način pomoći, biti podrška obitelji i uključiti ih u zbrinjavanje, te sprječavanje potencijalnog nastanka poremećaja.

U ovom radu prikazuje se glavna tema ovisnost o Internetu, karakteristike, kako prepoznati, na koji način zbrinjavati takav poremećaj i na samom kraju rada provedena anketa. Sudjelovanje u istraživanju odnosilo se na opću populaciju, a u njemu je sudjelovalo 115 sudionika.

Ključne riječi: ovisnost o Internetu, simptomi, zbrinjavanje

Popis korištenih kratica

ADHD	poremećaj pažnje sa hiperaktivnošću
MKB	međunarodna klasifikacija bolesti
IADQ	dijagnostički upitnik za ovisnost o internetu
DSM- 5	dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje
MKB	međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema

Sadržaj

1.Uvod.....	1
2.Ovisnost o internetu kao bihevioralna ovisnost	3
3.Dijagnostika.....	4
4.Simptomi ovisnosti o internetu	5
5.Utjecaj interneta na mlade	6
6.Obolijevanje i povezanost s ostalim poremećajima	8
7.Liječenje	9
8.Istraživanje	11
8.1.Cilj istraživanja	11
8.2.Metode i sudionici	11
8.2.1.Sudionici.....	11
8.2.2.Instrumentarij	11
8.2.3.Postupak	11
8.3.Rezultati istraživanja.....	12
8.4.Razlike ovisno o demografskim varijablama.....	17
8.4.1.Ovisnost o internetu	17
8.4.2.Čestina korištenja interneta.....	18
8.4.3.Dnevno vrijeme na internetu.....	20
8.5.Ispitivanje povezanosti korištenja interneta.....	21
8.5.1.Ovisnost	21
8.5.2.Simptomi.....	22
9.Rasprava.....	24
10.Zaključak	26
11.Literatura	1

1. Uvod

Danas, u 21. stoljeću, koje još nazivamo i "Erom digitalnog doba", gotovo je nemoguće zamisliti život bez Interneta. Dok usporedimo današnje vrijeme u kojem živimo sa onim od prije nekoliko godina, sasvim sigurno zaključujemo koliko brzo je napredovala tehnologija gotovo u svakom području života ljudi. Veći dio populacije vrlo često koristi Internet, što je danas sasvim normalno, no pitanje je koliko je pozitivnih strana, a koliko onih negativnih. Također valja razmotriti u kojoj količini je upotreba Interneta korisna, a kada ona prelazi u prekomjernu količinu, stoga govorimo o poremećaju novijeg doba- ovisnosti o internetu.

Ovisnost o Internetu još uvijek nema službenu dijagnozu u DSM- 5, kao ni u MKB i sličnih poremećaja, no dosadašnje spoznaje pokazuju da određeni broj ljudi ima ponašanje zajedničko ovisnosti o stvarima, a posljedice se vide na obiteljskom, socijalnom i radnom okruženju. [1]

Što se tiče koncepta, ovisnost o Internetu svrstavamo u skupinu bihevioralnih (ponašajnih) ovisnosti. Odnosi se na relativno noviji koncept, unatoč tome što se općenito smatra kako ovisnost znači unos neke psihoaktivne tvari, no novija istraživanja tvrde da možemo biti ovisni o nekom određenom ponašanju pa se uvodi nova skupina- bihevioralne ovisnosti. [2]

Ivan Goldberg, američki psihijatar iz države New York, prvi upotrebljava naziv "ovisnost o internetu" još 1995. godine, kako bi definirao prekomjerno korištenje online svijeta. Taj termin koristi se za osobe koje su korisnici interneta jer se simptomi takve ovisnosti lako uspoređuju sa ostalim ovisnostima, npr. o alkoholu, nikotinu ili drogama, a zajednička obilježja koja imaju jesu toleriranje, eksplozivno korištenje, sindrom ustezanja te nemogućnost osobe da pravilno kontrolira korištenje. [3]

Za ovisnost o internetu ne postoji neka univerzalna definicija pa ni naziv. Naime, u literaturi se javljaju nazivi poput "cyberspace ovisnosti", net- ovisnosti, patološka upotreba interneta i sl. [4]

Među posebitim pitanjima koje je pokrenuo fenomen Interneta je pitanje osobitosti njegovih korisnika. Jochen, Valkenburg i Schouten su 2005. godine opisali teoriju socijalne dekompenzacije koja sadrži dominantna stajališta o karakteristikama osoba koje se koriste Internetom. Naime, ona govori o tome da komunikacija preko Interneta privlači povučene, socijalno anksiozne, osobe preokupirane samim sobom koje kroz ovaj način komunikacije

kompenziraju probleme u socijalnom životu. Na taj način digitalno komuniciranje pruža mogućnost prethodno opisanim korisnicima da se ostvare na socijalnom planu. [5]

Dr. Kimberly Young bila je licencirana klinička psihologinja i međunarodno poznata stručnjakinja za proučavanje ovisnosti o internetu. Godine 1995. osniva Centar za ovisnost o internetu, a 1998. godine piše prvu knjigu o liječenju ovisnosti o internetu, a zove se "Uhvaćen u mreži" i od tada se bavi raspravljanjem o liječenju i istraživanju ovog problema koji danas ekstremno raste. [4]

Istraživanja koja proučavaju net- ovisnost bilježe velik porast njene raširenosti u Americi te Europi tokom zadnjih desetak godina od 1,5- 8,2 %., no ipak treba imati na umu kako se odrednice za dijagnostiku tog problema razlikuju od svake pojedine zemlje. [6]

M.D. Griffiths, engleski psiholog, smatra da se preko interneta plasiraju različita ovisnička ponašanja kao npr. o kocki te raznovrsnim igricama u kojima se osobe muškog spola češće nalaze, stoga su oni i više ovisni o online mreži. [7]

Ovaj rad bavi se tematikom ovisnosti novijeg doba, karakteristikama, kakvo djelovanje ostavlja na pojedincu te na koji način se može tretirati. Za kraj je spomenuta posebnost uključivanja medicinske sestre u prepoznavanje takvog poremećaja za koji i ona mora biti spremna kako djelovati i educirati ljude o ovome problemu.

Na ovu temu provedeno je istraživanje pomoću anketnog upitnika za opću populaciju, kojeg su rješavale osobe svih dobnih skupina, od 18. godine pa na dalje. Kao cilj trebalo je otkriti kolika je učestalost uporabe interneta u općoj populaciji, za što ga najviše koriste te je trebalo navesti vlastita mišljenja, odnosno kako Internet utječe na njihov svakodnevni život. U anketi koja se mogla ispunjavati anonimno i dobrovoljno sudjelovalo je 115 sudionika, 15 osoba muškog spola i 100 osoba ženskog spola. Dobivenim odgovorima napravljena je detaljna statistička analiza prema svakom pitanju. Kod rasprave ukratko su se objasnile specifičnosti dobivenih odgovora te usporedile sa realno očekivanim činjenicama.

2. Ovisnost o internetu kao bihevioralna ovisnost

Ovisnost o internetu i računalima spada u područje bihevioralnih ovisnosti pa je bitno na početku krenuti od objašnjenja tog pojma i dati definiciju koja se krije u samom nazivu pojma koji objašnjava da se zapravo radi o ponašanju pojedinca.

Bihevioralne ovisnosti spadaju u mentalne i ponašajne poremećaje, a kako bi se taj pojam mogao objasniti, ističe se da je kod takvih ovisnosti isključena konzumacija psihoaktivne tvari kao uzročnika samog poremećaja. [8]

Alavi sa svojim suradnicima 2012. godine tvrdi kako je prema mišljenju stručnjaka koji se bave bihevioralnom znanosti, sredstvo ovisnosti sve što postoji ako ono može vršiti stimulaciju nad nekom osobom. Oni također smatraju da se ovisnošću naziva stanje u koje čovjek dođe kad njegove navike postanu obvezne. Pod time se podrazumijeva da osoba koja je ovisna više ne može provesti duže vrijeme bez nekog stimulirajućeg sredstva koje se predstavlja kao predmet ovisnosti, odnosno ne može biti bez ovisničkog ponašanja. Kod svake bihevioralne ovisnosti osoba da bi postala ovisna, svoju ovisnost razvija na temelju nekog određenog ponašanja, navika te postupanja. Da bi se moglo nešto dijagnosticirati kao ova skupina ovisnosti, smatraju da kao posljedica moraju postojati poteškoće na poslu, u školi i socijalnim odnosima. [9]

Da bi definiranje i koncept bihevioralnih ovisnosti bio adekvatan, Griffiths 2005. godine predlaže 6 kriterija koji se mogu primijeniti na različite bihevioralne ovisnosti:

- 1) Zastupljenost ponašanja pojedinca u svakodnevnom životu na način da ono dominira svim aspektima ponašanja (emocijama, kognicijom, razmišljanjem i aktivnostima)
- 2) Modifikacija raspoloženja za koji je specifično da se kroz svoju bihevioralnu ovisnost pojedinac nosi sa stresom, da bježi od negativnih emocija ili pak postiže pozitivno emocionalno stanje
- 3) Kriterij tolerancije i povećane potrebe za sredstvom vlastite ovisnosti
- 4) Simptomi povlačenja uslijed izostanka ponašanja
- 5) Narušavanje psihosocijalnog funkcioniranja
- 6) Relaps, odnosno tendencija da se pojedinac, nakon što se uspješno pridržavao apstinencije, vrati predmetu svoje ovisnosti [2]

3. Dijagnostika

Za procjenu prekomjerne upotrebe interneta, koriste se mnogobrojni dijagnostički kriteriji, koji vrijede i za dijagnostiku poremećaja patološkog kockanja, a k tome se uključuju i bihevioralno- kognitivni model te promatranje kako internet utječe na socijalno i kognitivno stanje osobe. Kimberly S. Young, jedna od prvih istraživača ovog oblika poremećaja, koristeći dijagnostičke kriterije za patološko kockanje, sastavila je upitnik IADQ (eng. Internet Addiction Diagnostic Questionnaire), odnosno Dijagnostički upitnik za utvrđivanje ovisnosti o internetu. Upitnik je sadržavao 8 pitanja, od originalnih 10, ali sastavljenih za patološko kockanje, stoga se 2 kriterija nisu mogla primijeniti za upitnik ovisnosti o internetu za koji se tijekom rješavanja ispunjavalo sa "da" na 5 ili više pitanja, po čemu se mogla potvrditi dijagnoza ovisnosti o internetu. [1]

Složivši se sa činjenicom da postoji internetska ovisnost, može se postaviti pitanje kako ju možemo prepoznati kod pojedine osobe? Young je 1996. postavila kratak upitnik prema mjerilima ovisnosti o kockanju, sastavivši pritom sljedeća pitanja:

- 1. Jeste li opterećeni internetom?
- 2. Osjećate li se zadovoljniji kada sve više vremena provedete online?
- 3. Dogodi li Vam se da više puta ne možete imati kontrolu nad smanjenjem i prekidom upotrebe Interneta?
- 4. Jeste li nemirni, nervozni, depresivni ili razdražljivi ako smanjite ili prekinete upotrebu interneta?
- 5. Ostajete li na mreži duže nego što na početku planirate?
- 6. Jeste li primijetili da ste zbog Interneta riskirali gubitak važnih odnosa, mogućnosti za naobrazbu, ili zbog posla?
- 7. Jeste li prijateljima, roditeljima ili nekome drugome osmišljavali drugačije kako se nebi primijetila Vaša vezanost za internet?
- 8. Koristite li internet kao rješenje za bježanje od problema ili zbog depresivnih stanja, osjećaja krivnje ili brige?

U ovome upitniku Young je odredila da ovisnost o internetu postoji ako ima 5 pozitivnih odgovora, ali takvo određivanje bilo je dosta neprovjereno i proizvoljno. Zašto je odabrala takav izbor, objasnila je time da i mjerila za ovisnost o kockanju ima isto tako pet. [10]

Young se slaže s time da se za dijagnosticiranje problema online- ovisnosti moraju uzeti u obzir radnje na računalu koje nemaju nikakvu obrazovnu svrhu. Također tvrdi da ova pitanja pomažu pri tome kako bi se moglo razlikovati normalno korištenje interneta od onog intenzivnog i štetnog. [11]

4. Simptomi ovisnosti o internetu

Nekoliko godina se već raspravlja o internetskoj ovisnosti kao zabrinjavajućem problemu sa kojim se suočava veći dio populacije, a poglavito mladi ljudi. Ovisnost o internetu kako smatraju stručnjaci, ima osnovna obilježja kao i druge ovisnosti. Prema tumačenju Američkog psihijatrijskog društva, osoba osjeti da je preokupirana internetom ili online igricama, pri čemu se javljaju određeni simptomi kao što je emocionalna zatvorenost i nemogućnost koncentracije ako je internet nedostupan. Kad je osoba ovisna o internetu, njena tolerancija se povećava pa mora sve više vremena provoditi na internetu kako bi se osjećala zadovoljnije. Isto tako osoba gubi interes za druge aktivnosti, smatra da je korištenje interneta korisno i dobro kako bi popravila loše raspoloženje, a svaki pokušaj bjega od Interneta je bezuspješan. [12]

Već prethodno spomenuto, ovisnost o Internetu slična ovisnosti o kockanju te raznovrsnim psihoaktivnim supstancama- tolerancija je veća, pojavljuje se želja za stalnom uporabom, također pokazuje štetan utjecaj na samu osobu, obitelj i bližnje, a i smanjena je učinkovitost u školovanju i na poslu. Ako bi došlo do prekida korištenja izvorom ovisnosti, javlja se pojava simptoma apstinencijske krize. [13]

Ovisnost o internetu uzrokuje mnogobrojne socijalne i zdravstvene probleme poput poremećaja spavanja, umora uzrokovanog neispavanošću, pad imuniteta i češće obolijevanje. Također nastaju problemi funkcioniranja u akademskom životu i na radnom mjestu, a pošto osoba većinom provodi sjedilački javlja se problem nedostatka tjelovježbe, povećan je rizik za nastanak sindroma karpalnog kanala, problemi sa nepravilnom posturom tijela i oči se više umaraju. Simptome koje bez problema povezujemo sa ovisnosti o internetu su psihološki poremećaji poput depresivnih stanja i anksioznosti. Naime, ti simptomi se pojačavaju sa

intenzitetom ovisnosti o internetu. Također, studenti su kao skupina koja pretjerano koristeći Internet kako bi što više komunicirali preko njega sa prijateljima i obitelji, pate od povećanog osjećaja usamljenosti, jer takav način komuniciranja ne predstavlja adekvatnu alternativu kako bi se smanjio osjećaj usamljenosti za socijalne kontakte uživo. [14]

Istraživanje prema Miliši i Toliću (2010.) opisuje ovisnike o internetu koje obilježava odbacivanje neposrednih socijalnih kontakata te preobrnuti iskazi vlastitih problema vezanih za Internet, a korisnik se tijekom korištenja računala osjeća opuštenije. Kao dopunske simptome autori navode netoleriranje, gubitak samokontrole te zanemarivanje zadaća. Sve te znakove ubrajamo u psihološke simptome, dok se među najučestalije fiziološke ubrajaju nedovoljno sna, promjena načina prehrane, sindrom karpalnog kanala, vratni i leđni bolovi te napete i suhe oči. [15]

5. Utjecaj interneta na mlade

Danas je gotovo nemoguće zamisliti da dijete odrasta bez računalnih uređaja i ostale tehnologije kojom se koristimo svaki dan, a i mogućnost da se djeca i mladi zabave i lakše komuniciraju i uče. Pod utjecajem toga medija pogotovo je podložna tzv. "digitalna generacija". To su mlade osobe koje odrastaju u društvu tehnologije, dok su prethodne generacije koristile tehnologiju samo u svojem slobodnom vremenu ili za rješavanje zadataka, a novijoj generaciji to je način života. Još odmalena su informatički dobro napredovali te se bolje razumiju od roditelja pa tako lakše manipuliraju roditeljima u korištenju Interneta. Kako raste dječja okupiranost računalima i ostalom tehnologijom, roditelji postaju sve bolje zabrinuti i zbunjeni te im je potrebno pružiti podršku i educirati ih kako se nositi sa takvim izazovima. Sva tehnologija mora se shvatiti kao koristan stroj koji zahtijeva instrukciju i vođenje odrasle osobe prije da mlada osoba dostigne razinu u kojoj ona njome potpuno ovlada i važno je da se usvoje ispravni načini korištenja tog medija. [1]

Pomalo zabrinjavajuće je to kako Internet nosi negativne strane poput smanjene sigurnosti i privatnosti, sve više raširenog internetskog kriminala i neprimjerenih sadržaja. U okruženju takvih online rizika postoji tendencija pojave dugotrajnih negativnih posljedica za svaku osobu, a pogotovo mlade, koji na takve rizike ne promatraju uvijek kritički i nerijetko ih nisu ni svjesni. Upravo su danas predmet istraživanja mnogih istraživača rizici koje donosi ovisnost o Internetu i elektronskom nasilju, što je važno kako bi se bolje razumijelo ponašanje

djece i mladih u virtualnom svijetu i kako bi se što kvalitetnije osmislile pravodobne strategije prevencije te otkrivanja i pravovremeni tretman takvog rizičnog ponašanja. [16]

U adolescentske motive za uporabu Interneta, osim zabavno- uzbudjućih iskustava i komunikacije sa drugima, pridodaje se učenje umjesto onog nužnog školskog, bezciljno trošenje vremena te potražnja informacija o pojedinim proizvodima putem online stranica za kupnju. [17]

Mediji poput mobitela, Interneta i televizije jedan su od najvažnijih čimbenika u procesu socijalizacije. Imaju snažan utjecaj na društvo posebice kod uloge informiranja, prenošenja vrijednosti, te stvaranju pogleda na život i svijet i oblikovanju životnih stilova. Novi mediji uklopili su se kao nova "društvena institucija" u socijalizacijskom procesu. Uloga medija vrlo je bitna u razdoblju adolescencije, kad se javlja nesigurnost, osjetljiva i osobna pitanja pa tako adolescent ta pitanja ne želi podijeliti sa drugima, već sam medij ima velik utjecaj. Adolescenti za novi prostor gdje se mogu nasilnički izražavati i ponašati pronalaze upravo u online svijetu. Elektroničko zlostavljanje, poznatije kao cyber- bullying, fenomen je kojim su se stručnjaci počeli baviti već početkom ovog stoljeća. Ovakav oblik nasilja vrši se putem elektronske pošte, telefona, poruka, na različitim blogovima i web- stranicama. Prilikom provedenih istraživanja i proučavanja mladih ljudi upozorava se na sve češće i različite ovisnosti koje djeca i mladi prakticiraju putem Interneta, a to je ovisnost o videoigrama, virtualnim vezama i poznavanjem putem Interneta, online kupovanje te učestalo ažuriranje informacija. [18]

Djeca i mladi skloniji su odbaciti uobičajene aktivnosti iz svakodnevnog života te se rađe pridružuju virtualnom svijetu, a isto tako se pretpostavlja da nisu svjesni problema koji se stvori kada Internet zauzme veći dio vremena što ima utjecaj na njihovo raspoloženje, a nastoji ugroziti socijalni i akademski život. [14]

6. Obolijevanje i povezanost s ostalim poremećajima

McDougall smatra da se internetska ovisnost češće javlja u kombinaciji sa poremećajima raspoloženja i anksioznošću i da osobe sa bihevioralnom ovisnošću koriste sredstvo svoje ovisnosti zbog toga kako bi smanjile intenzitet emocija ili u cijelosti prevladale emocije koje ih preplavljaju. [19]

Kod ovisnika o Internetu zamijećuje se 3 do 5 psihijatrijskih poremećaja, a najčešći su: ADD/ ADHD, nesanica, poremećaj ponašanja, socio- fobije, anksioznost, patološko kockanje i druge ovisnosti. [20]

Kraut, američki socijalni psiholog, zajedno je sa svojim suradnicima pronašao značajnu interakciju između korištenja Interneta i razvoja usamljenosti, depresije, socijalne izolacije i manjka obiteljske povezanosti. [21]

Whang i suradnici zamijećuju značajnu korelaciju između stupnja ovisnosti o internetu i štetnih psiholoških stanja, uključivši isto tako depresivno stanje i usamljenost, ali i prinudna ponašanja, stoga se može zaključiti kako ova stanja najčešće pronalazimo kod takvih ovisnosti. [22]

Valja spomenuti da prekomjerno korištenje tehnologije u adolescentno doba može biti rizik za prekomjerno konzumiranje drugih sredstava ovisnosti, a to su pušenje i alkohol. Takav rizik je puno veći kod onih mladih osoba kojima su roditelji već bili ovisnici. [23]

7. Liječenje

Smatra se kako je liječenje ovisnosti o Internetu jedno od najteže izlječivih jer ljudi svaki dan koriste online mrežu. Korištenje Interneta ne možemo u potpunosti izbaciti iz života ljudi pošto je postao jedan od najbitnijih medija u našem životu, dok za razliku od toga, ovisnosti o drugim sredstvima možemo. Upravo se radi toga takva ovisnost razlikuje od ostalih jer umjesto da se odbaci predmet ovisnosti, korisnika se nastoji naučiti kako da koristi Internet u normalnim količinama. [12]

Kao i kod ostalih ovisnosti, osobe će na početku negirati ili minimalizirati problem prekomjernog korištenja internetom i njegova utjecaja na njihov život, a često ih članovi obitelji ili druge bliske osobe nagovaraju da potraže pomoć. Kako bi se osobu potaknulo na rješavanje problema, nakon dijagnoze terapeut mora upotrijebiti motivacijske tehnike za početak liječenja. Na početku liječenja važno je i utvrditi ima li osoba povijest ovisničkog ponašanja, jer ponekad ovisnost o alkoholu ili drogama osobu pretvori u online- ovisnika. Osobe koje pate od više vrsta ovisnosti imaju najveći rizik od ponovnog recidiva. Zbog svoje ovisnosti o internetu osobe često zanemare ili izgube bitne odnose sa svojim bližnjima u stvarnom životu, a kako bi se postigao oporavak, ti odnosi moraju ponovno biti uspostavljeni, zbog čega može biti nužno i uključivanje tih osoba u tretman kroz obiteljsku ili partnersku terapiju kako bi se osobe upoznale s ovisnošću i angažirale se u procesu oporavka. Mnogi stručnjaci nude kognitivno-bihevioralni model kao najbolji za ovisnost o internetu, naglašavajući kognitivne simptome kao što su opsesivne misli o internetu, smanjena kontrola poriva, nesposobnost prekidanja upotrebe interneta i osjećaj da je internet jedini prijatelj. [1]

Australija je bila među prvim zemljama u kojima su otvorene klinike za liječenje ovisnosti o videoigricama. Psiholozi i psihijatri morat će se pozabaviti sustavnim liječenjem nove ovisnosti, a još uvijek je neizvjesno kakav bi medicinski tretman trebalo primijeniti. Javlja se zabrinutost da liječenje ovisnosti o internetu neće biti jednostavno jer većina ljudi mora se dnevno služiti internetom. Stoga stručnjaci smatraju da će liječenje ove ovisnosti biti slično liječenju ovisnosti o hrani za koju se smatra najteže izlječivom. Za razliku od drugih ovisnosti, rješenje ne može biti u odbacivanju predmeta ovisnosti, već pacijenta treba naučiti kako da se njime služi u normalnim granicama.

Neka istraživanja dolaze do zaključka da je kognitivno- bihevioralna terapija dobra metoda za liječenje ovog oblika ovisnosti. Ova vrsta psihoterapije poučava ljude tome kako zamijeniti štetne radnje zdravijim i produktivnijim aktivnostima. Oni koji su probali kognitivno- bihevioralnu terapiju, osjetili su napredak i imali manje negativnih simptoma uzrokovanih korištenjem Interneta. Znanstvenici najavljuju da će se idućih mjeseci intenzivno baviti traganjem za receptom za razumno korištenje Interneta i najboljim načinom liječenja ovisnosti koju je dovelo čovječanstvo. [12]

8. Istraživanje

8.1. Cilj istraživanja

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati širu populaciju o količini upotrebe interneta, za što ga koriste te mišljenja i stavove o utjecaju interneta na njihovu svakodnevicu.

8.2. Metode i sudionici

8.2.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 115 ispitanika, 15 pripadnika muškog spola i 100 pripadnica ženskog spola. Raspon dobi je od 18 godina pa na dalje.

8.2.2. Instrumentarij

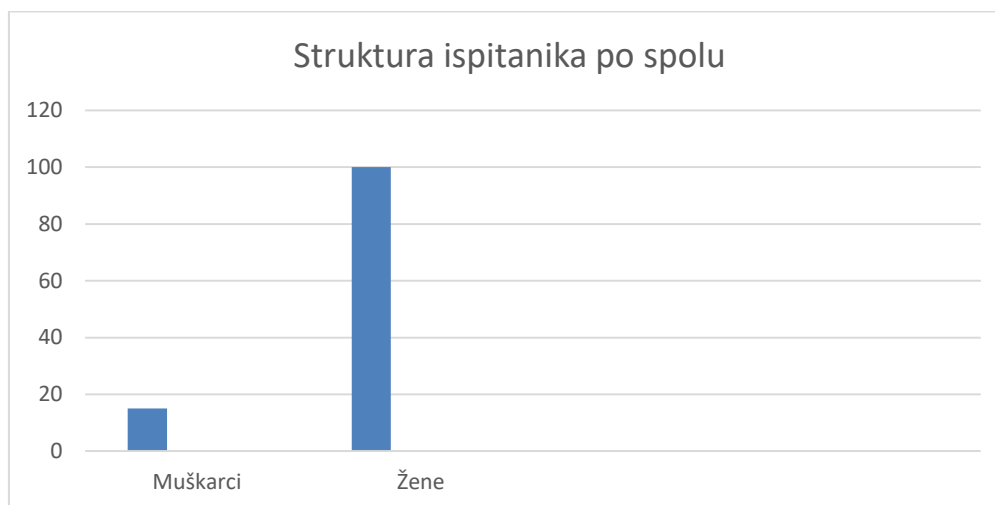
Na početnom dijelu istraživanja prikupljeni su podaci o spolu, dobi, stupnju obrazovanja te mjestu življenja. Zatim slijedi 4 pitanja o korištenju interneta te preostalih 5 pitanja odnosi se na mišljenje o utjecaju interneta i ocjenu vlastite opterećenosti boravka na internetskim mrežama.

8.2.3. Postupak

Istraživanje je bilo provedeno putem web aplikacije Google docs. Izrađen je anonimni upitnik od 13 pitanja koji je postavljen na različite grupe na društvenoj platformi Facebook. Sudionici su moji prijatelji, poznanici, kolege iz moje grupe od fakulteta te ostala šira populacija na Facebooku.

Na početku opisana je svrha istraživanja, sa naglaskom da je istraživanje koje se provodi u potpunosti anonimno, može se sudjelovati dobrovoljno, a rezultati će se koristiti isključivo za izradu završnog rada. Upitnik je sadržavao 13 pitanja, odgovori su se prikupljali anonimno, a na pitanja je trebalo odgovoriti sa kratkim odgovorom ili višestrukim odabirom sa ponuđenim 1 točnim odgovorom. Odgovori su se prikupljali u vremenu od 19.8.2020. do 26.8.2020. godine. U prvome dijelu sudionici su ispunjavali svoje podatke o demografskim obilježjima, a nakon toga o upotrebi interneta, njegovom utjecaju te ocjeni učestalosti boravka na internetu.

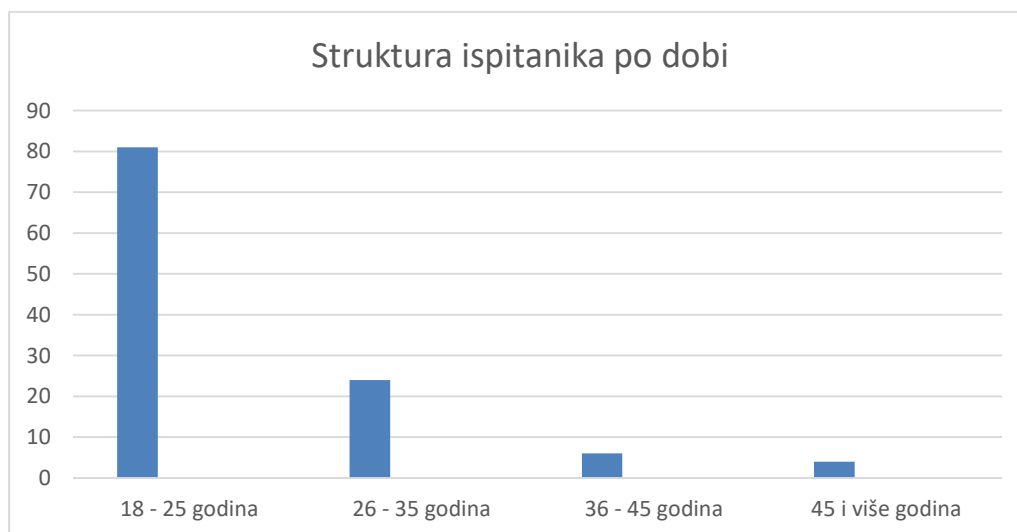
8.3. Rezultati istraživanja



Slika 1. Grafički prikaz strukture ispitanika po spolu

Izvor: autorski rad [I. J.]

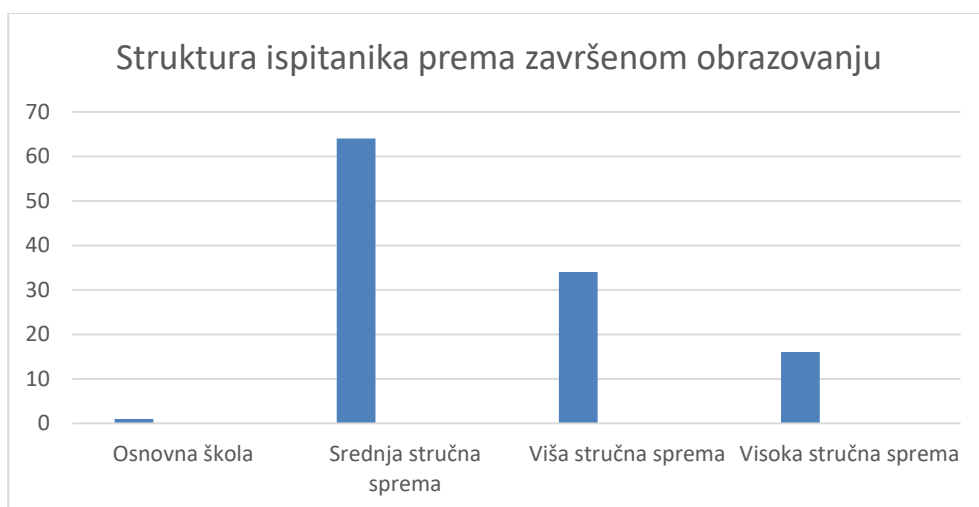
Kako bi se ispitale karakteristike uzorka koji je sudjelovao u ovom istraživanju, izračunate su frekvencije kategoričkih varijabli. Tako je utvrđeno kako je u istraživanju sudjelovalo 15 muškaraca (13%) i 100 žena (87%).



Slika 2. Grafički prikaz strukture ispitanika po dobi

Izvor: autorski rad [I. J.]

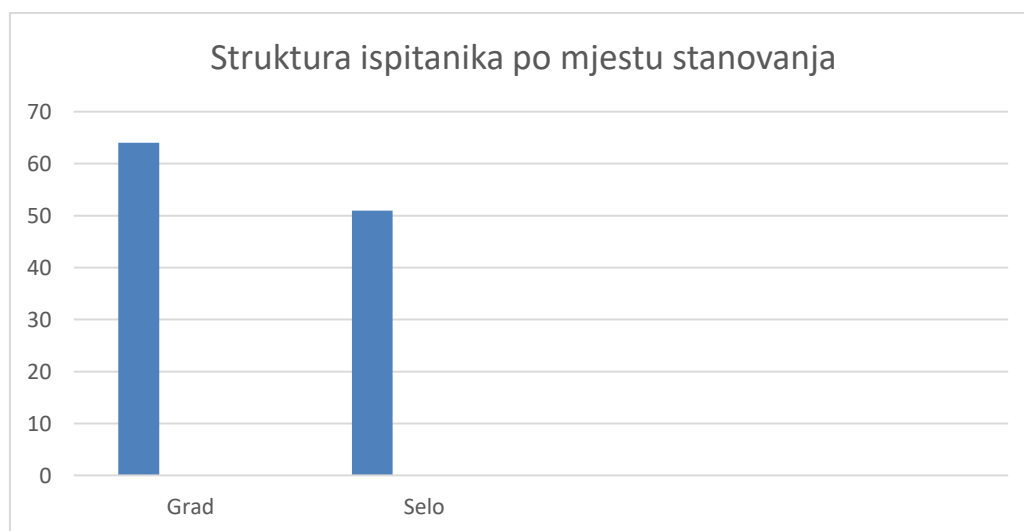
Prema dobi, 81 sudionik (70,4%) bio je u dobi od 18 do 25 godina, 24 sudionika (20,9%) u dobi od 26 do 35 godina, 6 sudionika (5,2%) u dobi od 36 do 45 godina te 4 sudionika (3,5%) u dobi od 45 godina ili starijoj dobi.



Slika 3. Grafički prikaz strukture ispitanika prema završenom obrazovanju

Izvor: autorski rad [I. J.]

Samo 1 sudionik (0,9%) ima završenu samo osnovnu školu, njih 64 (55,7%) ih je srednje stručne spreme, 34 (29,6%) više stručne spreme te 16 (13,9%) visoke stručne spreme.



Slika 4. Grafički prikaz strukture ispitanika po mjestu stanovanja

Izvor: autorski rad [I. J.]

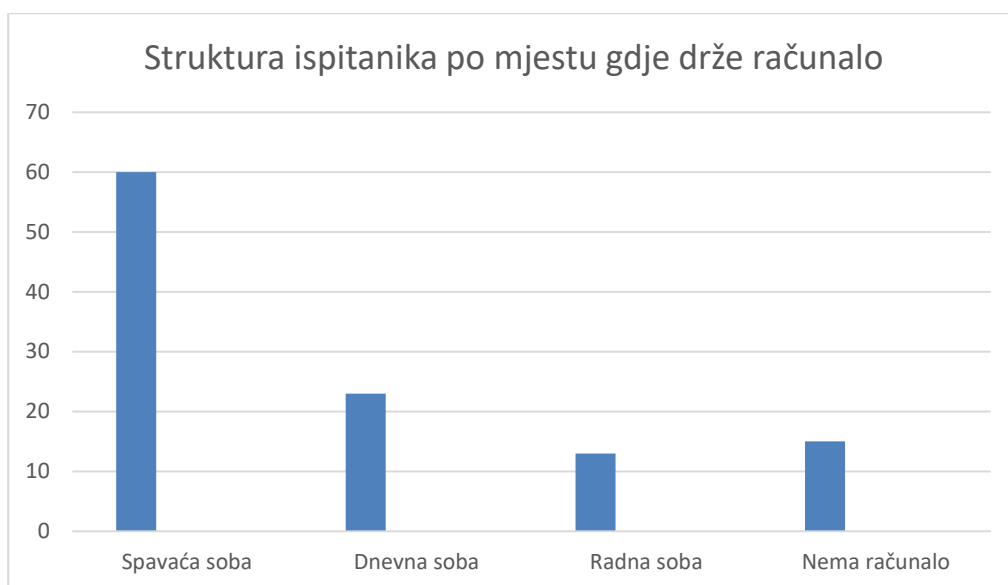
Prema mjestu stanovanja, od 115 sudinika 64 sudionika (55,7%) žive u gradu, a 51 (44,3%) na selu.



Slika 5. Grafički prikaz strukture ispitanika po korištenju internet

Izvor: autorski rad [I. J.]

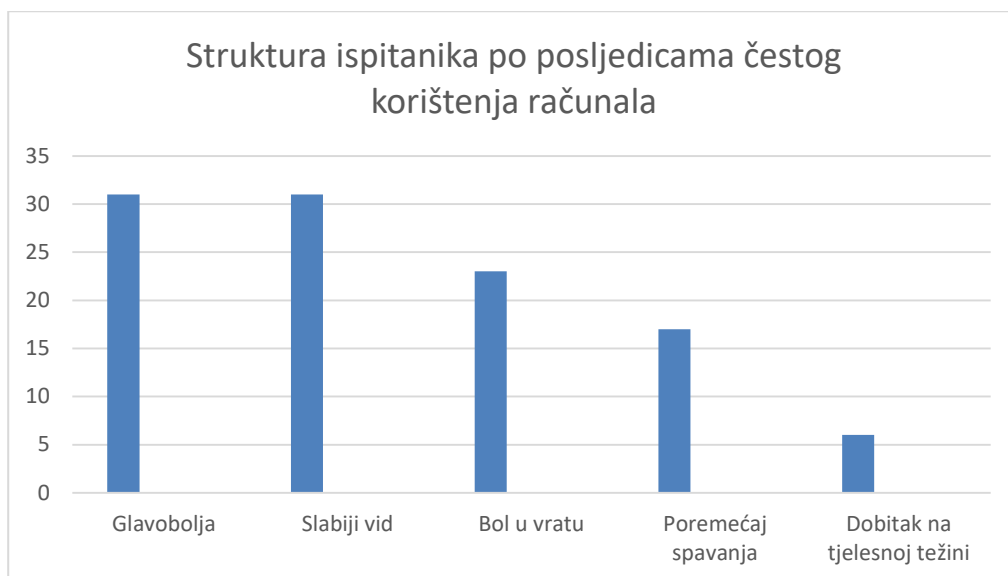
Da Internet koriste nekoliko puta tjedno izjavljuju 3 sudionika (2,6%). Jednom dnevno koriste ga također 3 sudionika (2,6%), dok 109 sudionika (94,8%) koristi Internet više puta dnevno. Najveći broj sudionika, njih 90 (78,3%) navodi kako internet najčešće koristi zbog društvenih mreža. Zbog posla internet najčešće koristi 10 sudionika (8,7%), dok ih njih 6 (5,2%) internet najčešće koristi zbog učenja. U preostalim individualnim odgovorima navode se forumi, Wikipedija, prevoditelj i servisi za gledanje videozapisa.



Slika 6. Grafički prikaz strukture ispitanika po mjestu gdje drže računalo

Izvor: autorski rad [I. J.]

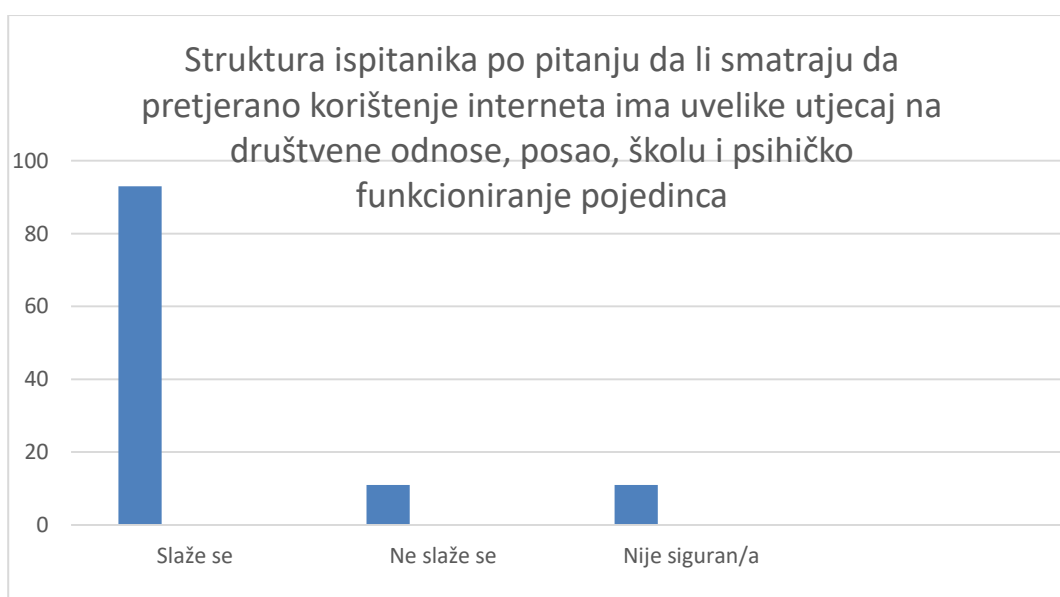
Računalo u spavaćoj sobi drži 60 sudionika (52,2%), njih 23 (20%) računalo drži u dnevnoj sobi, 13 (11,3%) u radnoj sobi, dok 15 sudionika (13%) navodi kako nema računalo. U preostalim pojedinačnim odgovorima navodi se posao te postojanje računala u svakoj sobi.



Slika 7. Grafički prikaz strukture ispitanika po posljedicama čestog korištenja računala

Izvor: autorski rad [I. J.]

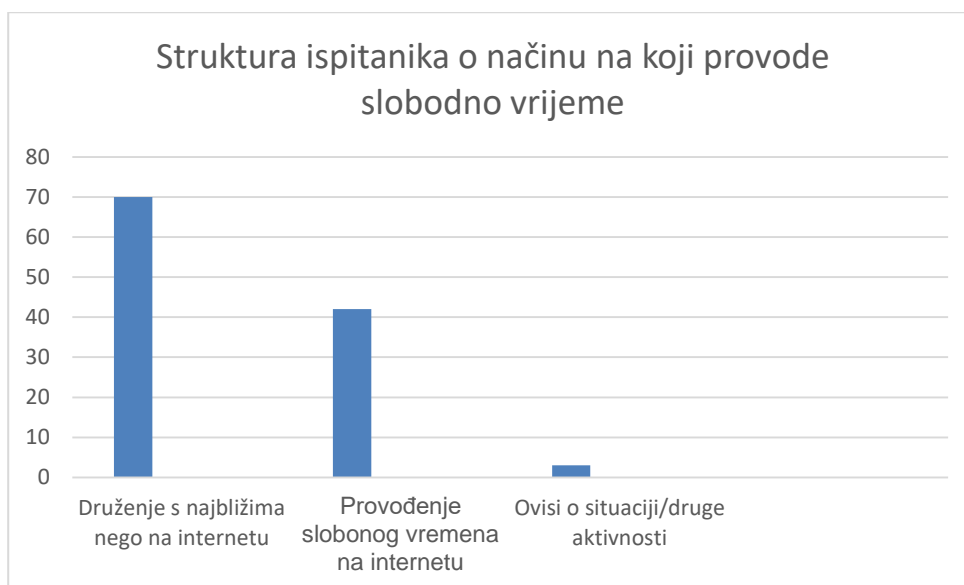
Glavobolju je kao štetnu posljedicu korištenja interneta kod sebe primijetio 31 sudionik (27%), jednako kao i slabiji vid. Bol u vratu primijetila su 23 sudionika (20%), poremećaj spavanja 17 sudionika (14,8%) te dobitak na tjelesnoj težini 6 sudionika (5,2%). Čak tri posljedice: glavobolju, bol u vratu i poremećaj spavanja – naveo je 1 sudionik (0,9%), dok su preostali sudionici naveli kako nisu kod sebe primijetili nikakve štetne posljedice.



Slika 8. Grafički prikaz strukture ispitanika po pitanju da li smatraju da pretjerano korištenje interneta ima uvelik utjecaj na društvene odnose, posao, školu i psihičko funkcioniranje pojedinca

Izvor: autorski rad [I. J.]

Da prekomjerno korištenje interneta ima uvelike utjecaj na društvene odnose, posao, školu i psihičko funkcioniranje pojedinca smatraju 93 sudionika (80,9%), dok ih 11 (9,6%) ne smatra tako, a jednak broj sudionika je nesiguran.



Slika 9. Grafički prikaz strukture ispitanika o načinu na koji provode slobodno vrijeme

Izvor: autorski rad [I. J.]

Da češće provode slobodno vrijeme družeći se s najbližima nego na internetu navelo je 70 sudionika (60,9%), dok su 42 sudionika (36,5%) navela kako češće provode slobodno vrijeme na internetu nego družeći se s najbližima. Ostali sudionici navode da to ovisi ili navode druge aktivnosti (čitanje, briga za dijete).

Analiza odgovora otvorenog tipa upućuje kako podjednak broj sudionika smatra da bi život bez interneta bio bolji i da bi bio lošiji, a velik broj sudionika neodlučan je. Kao najčešća pozitivna strana navodi se veća društvenost, a kao negativne strane ističu se teži pristup informacijama i dosada.

Kako bi se ispitala priroda kontinuiranih varijabli uključenih u ovo istraživanje, izračunati su njihovi deskriptivno-statistički pokazatelji. Ti se pokazatelji nalaze u Tablici 1.

Tablica 1. Deskriptivno-statistički pokazatelji varijabli uključenih u ovo istraživanje.

Varijabla	M	SD	Min.	Max.	γ_1	κ
Ovisnost o internetu	3,32	0,854	1	5	0,10	0,10
Dnevno vrijeme na internetu	4,42	2,471	1	15	1,28	2,22

Legenda: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Min. – minimum, Max. – maksimum, γ_1 – koeficijent asimetričnosti, κ – koeficijent spljoštenosti.

Kako bi se ispitao normalitet distribucije ovih varijabli, provedena su dva Anderson-Darlingova testa. Ti su testovi pokazali da distribucija ovisnosti o internetu statistički značajno odstupa od normalne distribucije: $A = 7,65$; $p < ,001$, kao i distribucija dnevnog vremena na internetu: $A = 3,12$; $p < ,001$. No, koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti ovisnosti o internetu nalazili su se unutar raspona od $|1|$, pa se može zaključiti kako kod te varijable odstupanje od normalne distribucije nije preveliko te se u daljnjem testiranju mogu koristiti parametrijske metode. No, to nije slučaj kod dnevnog vremena provedenog na internetu, gdje koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti izlaze iz raspona od $|1|$, pa stoga možemo zaključiti kako distribucija previše odstupa od normalne te se u daljnjim obradama nad ovom varijablom moraju koristiti neparametrijske metode. Pritom valja napomenuti kako je 5%-tni interval pouzdanosti koeficijenta asimetričnosti ($SE_{\gamma_1} = 0,228$) čak i zahvaćao gornju granicu intervala od $|1|$, no kako isto nije bio slučaj kod koeficijenta spljoštenosti ($SE_{\kappa} = 0,457$), distribuciju ove varijable ne možemo smatrati normalnom. Stoga je potrebno navesti i neparametrijske deskriptivno-statističke pokazatelje za ovu varijablu – medijan ($C = 4$) te interkvartilno raspršenje ($IQR = 2,5$).

8.4. Razlike ovisno o demografskim varijablama

8.4.1. Ovisnost o internetu

Kako bi se provjerilo razlikuje li se ovisnost o internetu s obzirom na spol, proveden je Welchov t-test sa spolom kao nezavisnom varijablom te ovisnosti o internetu kao zavisnom varijablom. Njime je utvrđeno kako se ovisnost o internetu ne razlikuje statistički značajno s obzirom na spol: $t(19,2) = -1,31$; $p = ,2$.

Kako bi se provjerilo razlikuje li se ovisnost o internetu s obzirom na dob, provedena je analiza varijance s dobi kao nezavisnom varijablom te ovisnosti o internetu kao zavisnom

varijablom. Ta je analiza pokazala kako se ovisnost o internetu ne razlikuje statistički značajno s obzirom na dob: $F(3, 111) = 2,44; p = ,07$.

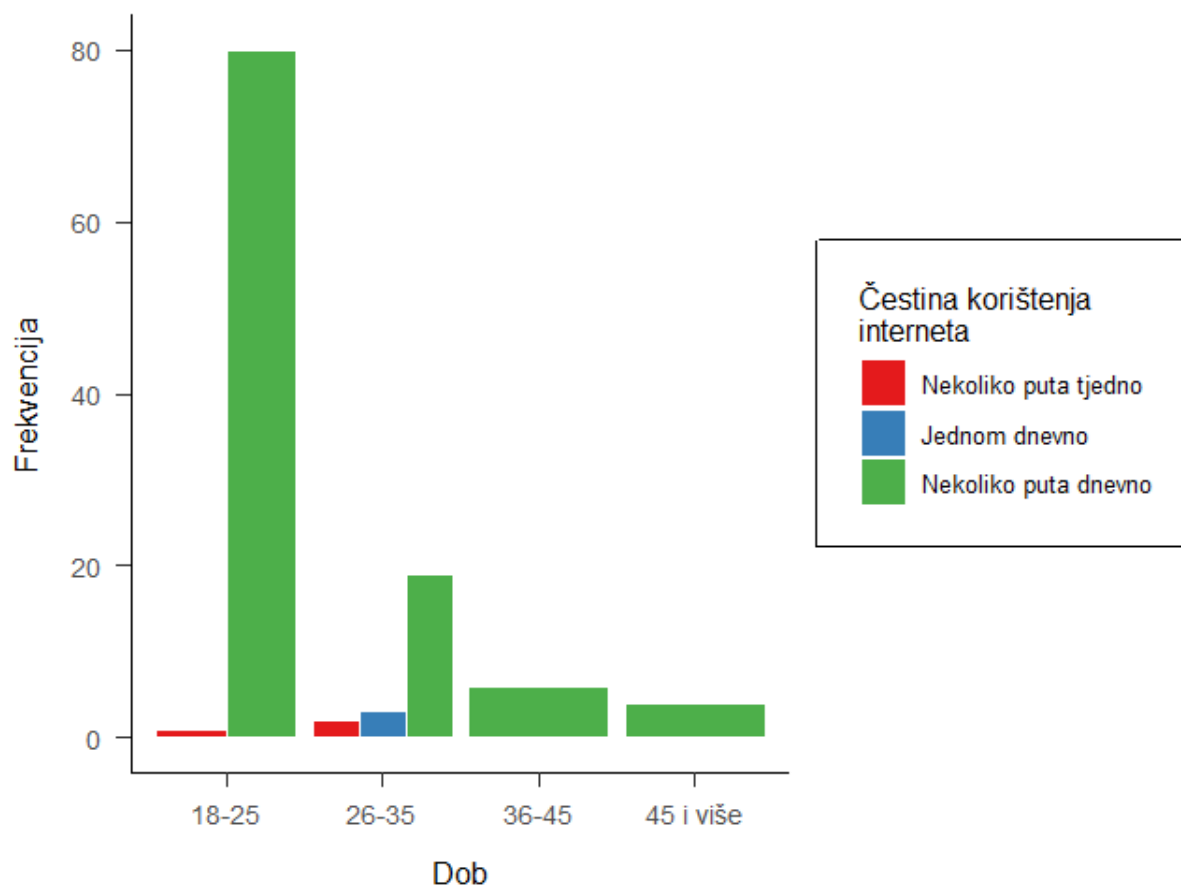
Kako bi se provjerilo razlikuje li se ovisnost o internetu s obzirom na stupanj obrazovanja, provedena je analiza varijance sa stupnjem obrazovanja kao nezavisnom varijablom te ovisnosti o internetu kao zavisnom varijablom. Ta je analiza pokazala kako se ovisnost o internetu ne razlikuje statistički značajno s obzirom na stupanj obrazovanja: $F(3, 111) = 0,63; p = ,6$.

Kako bi se provjerilo razlikuje li se ovisnost o internetu s obzirom na mjesto stanovanja, proveden je Welchov t-test s mjestom stanovanja kao nezavisnom varijablom te ovisnosti o internetu kao zavisnom varijablom. Njime je utvrđeno kako se ovisnost o internetu ne razlikuje statistički značajno s obzirom na mjesto stanovanja: $t(105,57) = 0,53; p = ,6$.

8.4.2. Čestina korištenja interneta

Da bi se ispitala ako postoji razlika u čestini upotrebe interneta ovisno o spolu sudionika, planirana je provedba hi- kvadrat testa. No međutim, kako su očekivane frekvencije bile manje od 5, bio je proveden Fisherov egzaktni test umjesto hi- kvadrat testa, koji je pokazao kako nema razlike u čestini korištenja interneta ovisno o spolu sudionika, $p > ,99$.

Kako bi se ispitalo razlikuje li se čestina korištenja interneta ovisno o dobi, planirana je provedba hi-kvadrat testa. Međutim, kako su očekivane frekvencije bile manje od 5, umjesto hi-kvadrat testa proveden je Fisherov egzaktni test koji je pokazao kako se čestina korištenja interneta razlikuje ovisno o dobi, $p = ,02$. Grafički prikaz ovih razlika nalazi se na Slici 1. Podaci sugeriraju kako jedino mlađi sudionici (18-25 i 26-35 godina) koriste internet nekoliko puta tjedno ili jednom dnevno, dok među starijim sudionici (36-45 i >45 godina) koriste internet isključivo više puta dnevno. Međutim, važno je istaknuti kako i kod mlađih sudionika znatno prevladavaju oni koji koriste internet više puta dnevno.



Slika 10. Čestina korištenja interneta ovisno o dobi

Da bi se ispitala razlika u čestini korištenja virtualnog medija ovisno o stupnju obrazovanja, planirao se hi- kvadrat test. Međutim, kako su očekivane frekvencije bile manje od 5, umjesto hi-kvadrat testa proveden je Fisherov egzaktni test koji je pokazao kako nema razlike u čestini korištenja interneta ovisno o razini obrazovanja, $p = ,57$.

Kako bi se ispitalo razlikuje li se čestina korištenja interneta ovisno o mjestu stanovanja, planirana je provedba hi-kvadrat testa. Međutim, kako su očekivane frekvencije bile manje od 5, umjesto hi-kvadrat testa proveden je Fisherov egzaktni test koji je pokazao kako se čestina korištenja interneta ne razlikuje ovisno o mjestu stanovanja, $p = ,44$.

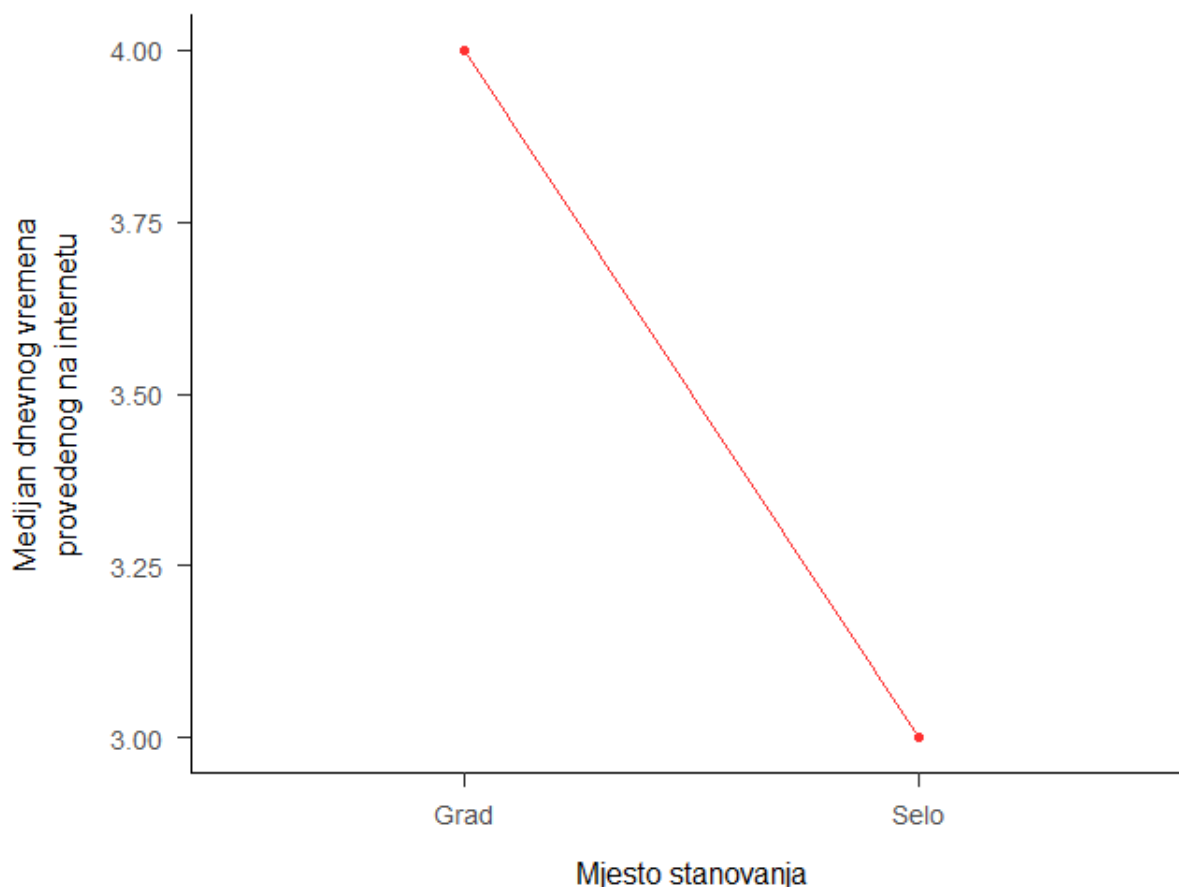
8.4.3. Dnevno vrijeme na internetu

Kako bi se ispitalo razlikuje li se dnevno vrijeme na internetu ovisno o spolu, proveden je Mann-Whitneyjev U test sa spolom kao nezavisnom varijablom i dnevnim vremenom na internetu kao zavisnom varijablom. Njime se utvrdilo kako se dnevno vrijeme na internetu ne razlikuje statistički značajno ovisno o spolu: $U = 556,5$; $p = ,41$.

Kako bi se ispitalo razlikuje li se dnevno vrijeme na internetu ovisno o dobi, proveden je Kruskal-Wallisov test s dobi kao nezavisnom varijablom te dnevnim vremenom na internetu kao zavisnom varijablom. Pokazalo se kako se dnevno vrijeme na internetu ne razlikuje statistički značajno s obzirom na dob: $\chi^2(3) = 3,14$; $p = ,37$.

Kako bi se ispitalo razlikuje li se dnevno vrijeme na internetu ovisno o stupnju obrazovanja, proveden je Kruskal-Wallisov test sa stupnjem obrazovanja kao nezavisnom varijablom te dnevnim vremenom na internetu kao zavisnom varijablom. Pokazalo se kako se dnevno vrijeme na internetu ne razlikuje statistički značajno s obzirom na stupanj obrazovanja: $\chi^2(3) = 5,5$; $p = ,14$.

Kako bi se utvrdilo razlikuje li se dnevno vrijeme provedeno na internetu ovisno o mjestu stanovanja, proveden je Mann-Whitneyjev U test s mjestom stanovanja kao nezavisnom varijablom i dnevnim vremenom na internetu kao zavisnom varijablom. Pokazalo se kako se dnevno vrijeme na internetu statistički značajno razlikuje ovisno o mjestu stanovanja: $U = 1720$; $p = ,04$, pri čemu sudionici iz grada provode više sati dnevno na internetu ($C = 4$) od sudionika sa sela ($C = 3$). Grafički prikaz ove razlike nalazi se na Slici 2.



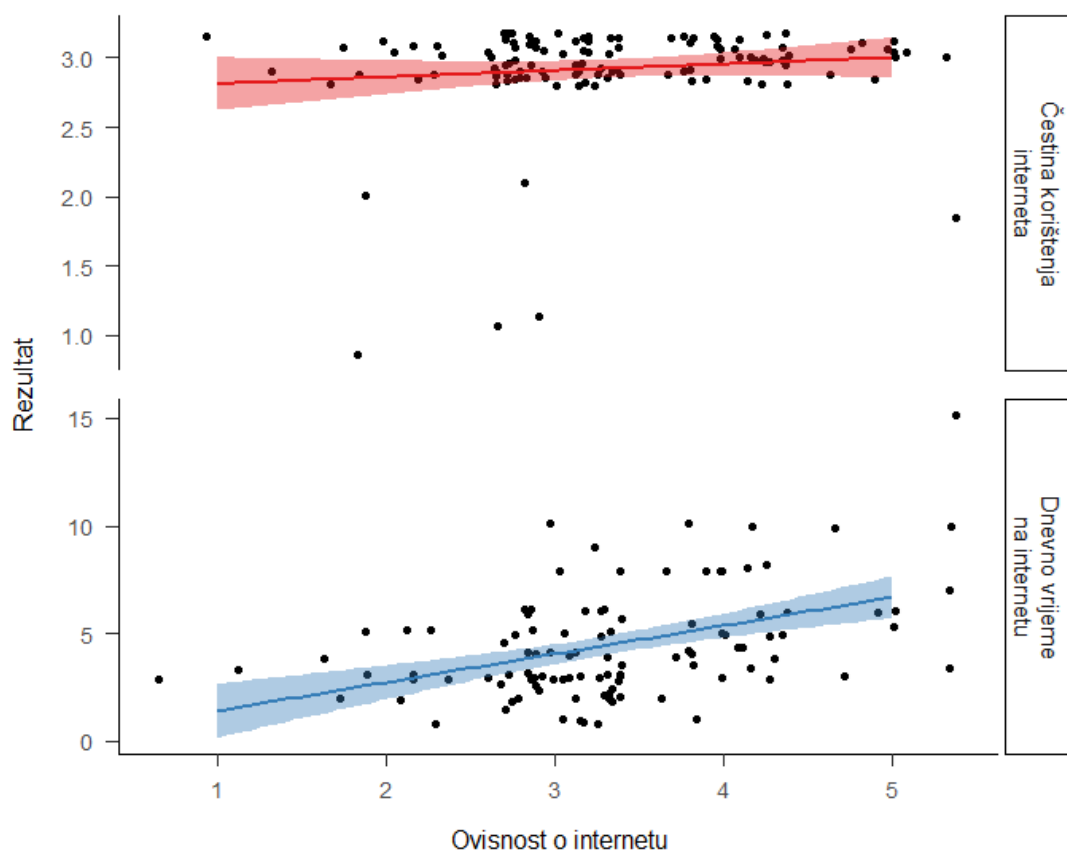
Slika 11. Dnevno vrijeme provedeno na internetu ovisno o mjestu stanovanja

8.5. Ispitivanje povezanosti korištenja interneta

8.5.1. Ovisnost

Kako bi se ispitala povezanost ovisnosti o internetu i čestine korištenja interneta, izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Tako je utvrđeno kako su ovisnost o internetu i čestina korištenja interneta u blagoj pozitivnoj korelaciji: $r(113) = ,23; p < ,001$.

Kako bi se ispitala povezanost ovisnosti o internetu i dnevnog vremena na internetu, izračunat je Spearmanov koeficijent korelacije. Tako je utvrđeno kako su ovisnost o internetu i čestina korištenja interneta u umjerenj pozitivnoj korelaciji: $\rho(104) = ,43; p < ,001$. Grafički prikaz ovih povezanosti nalazi se na Slici 3.



Slika 12. Povezanost ovisnosti o internetu s čestinom korištenja interneta i dnevnim vremenom na internetu

8.5.2. Simptomi

Da bi se ispitalo postoji li razlika štetnih posljedica korištenja interneta ovisno o čestini upotrebe interneta, planirana je provedba hi-kvadrat testa. Međutim, kako su očekivane frekvencije bile manje od 5, umjesto hi-kvadrat testa proveden je Fisherov egzaktni test koji je pokazao kako se štetne posljedice korištenja interneta ne razlikuju ovisno o čestini korištenja interneta, $p = ,51$.

Kako bi se ispitalo razlikuju li se štetne posljedice korištenja interneta ovisno o dnevnom vremenu na internetu, proveden je Kruskal-Wallisov test sa štetnim posljedicama korištenja interneta kao nezavisnom varijablom te dnevnom vremenom na internetu kao zavisnom varijablom. Pokazalo se kako se dnevno vrijeme na internetu ne razlikuje statistički značajno ovisno o štetnim posljedicama korištenja interneta: $\chi^2(4) = 6,56; p = ,16$.

Dodatno, ispitano je i razlikuju li se štetne posljedice korištenja interneta ovisno o ovisnosti o internetu provedbom analize varijance sa štetnim posljedicama korištenja interneta kao nezavisnom varijablom te ovisnosti o internetu kao zavisnom varijablom. Pokazalo se kako se ovisnost o internetu ne razlikuje statistički značajno ovisno o štetnim posljedicama: $F(4, 103) = 0,36; p = ,83$.

9. Rasprava

U provedenom istraživanju sudjelovalo je sveukupno 115 sudionika, i to u najčešćoj dobi između 18 i 25. Kod sudionika prevladava srednja stručna sprema. Nešto više sudionika, njih 64 (55,7 %), živi u gradskoj sredini. Najviše sudionika, njih 109 (94, 8 %) koristi Internet više puta dnevno, što je bilo i za očekivati pošto ljudi, posebice mladi, sve više provode na tom virtualnom okruženju, a najčešće je zbog društvenih mreža poput Facebooka putem kojeg komuniciraju sa prijateljima. Odgovorima je prikazano da sudionici najčešće računalo drže u vlastitoj spavaćoj sobi. Kako pretjerano korištenje Interneta negativno utječe na subjektivno stanje pojedinca, najveći broj sudionika je navelo glavobolju kao najučestaliju posljedicu dugotrajnog promatranja u ekran, a isto tako i slabiji vid. Čak 1 sudionik (0,9 %) naveo je da je primijetio da ima problema i sa glavoboljom, bolovima u vratu te poteškoće sa spavanjem. Da prekomjerno korištenje Interneta utječe na socijalne odnose, školu, posao i psihičko funkcioniranje osobe veći dio sudionika 93 (80,9 %) smatra istinitim. Većina sudionika, njih 70 (60,9 %) češće provodi slobodno vrijeme družeći se sa svojim najbližima, no pomalo zabrinjavajuća brojka je da njih 42 (36,5 %) više boravi na Internetu nego sa svojim najbližima. Ostatak navodi da to ovisi, no i ne mora biti nužno već se spominje da su ovdje uključene neke druge aktivnosti kao npr. čitanje ili briga za dijete. Na pitanje otvorenog tipa podjednak broj sudionika smatra da bi život bez Interneta bio bolji i da bi bio lošiji, što se definitivno moglo očekivati pošto. Internet ima toliko pozitivnih strana koliko i onih štetnih, a velik broj je neodlučan po tome pitanju. Kao najčešću pozitivnu stranu naveli su da bi ljudi bili bolje društveniji, čime bi se više nailazili uživo i češće razgovarali licem u lice a ne preko ekrana, no kao negativna strana istaknulo se da bi bilo teže pristupati pojedinim informacijama i pomalo bi bilo dosadnije pošto možemo pronaći mnoge zanimljive stvari na jednostavniji način. Ispitalo se razlikovanje ovisnosti o internetu s obzirom na spol, dob, stupanj obrazovanja te mjesto stanovanja, pri čemu su rezultati prikazali da se ovisnost o internetu ne razlikuje značajno s obzirom na prethodno navedene parametre. S obzirom na učestalost korištenja interneta, ono se ne razlikuje s obzirom na spol, stupanj obrazovanja te mjestu boravka. Međutim, prema dobi se značajno vidi razlika. Naime, podaci sugeriraju kako jedino mlađi sudionici internet koriste čak jednom dnevno ili nekoliko puta tjedno, dok stariji navode samo da borave na internetu više puta dnevno. Valja spomenuti da velika većina mladih borave na Internetu više puta dnevno, što se i podrazumijeva jer je ta populacija ipak najviše vremena ispred ekrana. Dnevno vrijeme na Internetu, značajno se razlikuje prema mjestu stanovanja pa dobiveni odgovori pokazuju na ljudi koji borave u gradu provode najviše vremena online. Također, proispitala se povezanost ovisnosti o internetu sa

učestalošću njegovog korištenja te dnevnog vremena boravljenja na njemu, utvrdilo se da postoji blaga pozitivna korelacija povezanosti sa ovisnošću. Međutim, kod simptoma nije prikazano da bi i na njih utjecalo. Svijet interneta nam olakšava pronalazak pojedinih informacija što jednostavnije, no ne smije se prepuštati prekomjernom korištenju u bezazlene svrhe da bi došli na takav rang da zanemarimo društvene kontakte, školovanje, posao te druge obveze. Kako sve više ljudi danas učestalo provode vrijeme na internetu, potrebno je potražiti stručnu pomoć i educirati ljude na koji način se to može umanjiti.

10. Zaključak

Korištenje Interneta postala je naša svakodnevnica. Gotovo da nema kućanstva koje ne posjeduje barem jedno računalo i mobitele. Omogućio nam je da pojednostavnimo put do potrebnih informacija, možemo pronaći različite zanimljivosti iz svih aspekata života, čak i pronalazak nekih knjiga za čitanje. U posljednje vrijeme je isto tako popularna online kupovina. Također, putem njega djeca i adolescenti mogu lakše učiti i komunicirati sa svojim prijateljima, a odrasli lakše upravljati poslovnim svijetom. Međutim, koliko Internet ima svojih dobrih strana, isto tako sadrži i svoje negativne strane na što valja posebice obratiti pozornost. Ovisnost o Internetu relativno je novi poremećaj današnje generacije, sve više se govori o tom problemu, a stručnjaci nastoje što bolje učinkovitije djelovati na taj problem da ga što više umanje i spriječe. Važno je prepoznati osobu kod koje se pojavila ta ovisnost, pomoću kognitivno- bihevioralne terapije pomoći da lakše kontrolira svoju provedbu na Internetu. Kako danas pronalazimo veliki izbor raznovrsnih igrica, čak i klađenje te kockanje preko online okruženja, statistika utvrđuje da muškarci češće vrijeme provedu na Internetu od žena. Zabrinjavajuće je to da je mlađa generacija sve više ugrožena da dobije ovisnost, još kao mali djeca dobivaju sve bolje mobitele i ostala tehnička sredstva na kojima uspješno usvajaju vještine korištenja, ali većinom štetno.

U provedenoj anketi vidimo da 94,8 % sudionika koristi Internet više puta dnevno i to najviše zbog boravka na društvenim mrežama kao što je Facebook. Velik broj sudionika navodi da primjećuju kako su uočili štetne posljedice djelovanja Interneta, a kao najčešći simptom navodi se glavobolja. Također, većina sudionika slaže se sa tvrdnjom da boravak na Internetu utječe na ispunjavanje obveza i to onih za školu, posao te isto tako i na zanemarivanje društvenih kontakata. Zabrinjavajuća je činjenica da čak 36,5 % sudionika navodi da češće borave na Internetu nego sa bližnjima, što ukazuje na problem da se ljudi socijalno izoliraju od ostalih, a virtualna okolina im je zamjena za druženje. Da li bi život bez Interneta bio bolji ili lošiji, nema razlike u odgovorima, stoga samo možemo "vagati" između tih dva mjerila, što nas navodi na to kako je dobro i loše na jednakoj razini.

Ovisnost o Internetu vrlo je aktualna tema današnjice o kojoj se uvelike raspravlja, valja spomenuti da medicinske sestre/ tehničari isto tako moraju obratiti pozornost na tu temu o kojoj moraju usvojiti temeljne pojmove i probleme s kojima se danas ljudi susreću, a posebice najugroženija skupina djece i mladih, te ih tako educirati i objasniti važnost postavljanja određenih zahtjeva kako bi korištenje Interneta umanjili na što manju moguću razinu i izbjegavali korištenje bez nekog razloga, ne uključujući korištenje kao što je to u obrazovne svrhe te nužnih situacija.

U Varaždinu, 17. veljače 2021.

Ivana Jalšovec

IZJAVA O AUTORSTVU

I

SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, IVANA JALŠOVEC (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom OVISNOST O INTERNETU - PROBLEM SUREHČNOG DOBA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Jalšovec
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, IVANA JALŠOVEC (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom OVISNOST O INTERNETU - PROBLEM SUREHČNOG DOBA (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Jalšovec
(vlastoručni potpis)

11. Literatura

- [1] P. Robotić: Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti, Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti, br. 2, 2015., str. 81- 96
- [2] Hundrić, D. Dodig, N. Ricijaš, M. Vlček: Mladi i ovisnost o internetu- pregled suvremenih spoznaja, Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, br. 1, 2018., str. 123- 137
- [3] M. Salehi, M. N. Khalili, S. K. Hojjat, A. Danesh: A prevalence of Internet Addiction and associated factors among medical students from Mashhad, IranRed Crescent Med. J., 2014.
- [4] S. Byun, C. B. Ruffini, E. Juline, A. C. Mills Douglas, M. Niang, S. Stepchenkova, et al.: Internet Addiction: Metasynthesis of 1996– 2006 Quantitative Research, Abstract.Cyberpsychol Behav., br. 2, 2009.
- [5] B. Bodroža, S. Jovanović, B. Popov: Latentna struktura ponašanja u virtuelnim društvenim zajednicama i njegove relacije sa socijalnom anksioznošću, Primenjena psihologija 1.1-2, 2008., : str. 19-36.
- [6] A. Weinstein, M. Lejoyeux: Internet addiction or excessive internet use, Am J Drug Alcohol Abuse, br. 5, 2010., :277-83
- [7] M. D. Griffiths: Internet addiction: time to be taken seriously? J Addict Res., br. 5, 2000, :413–18
- [8] Z. Demetrovics, M. D. Griffiths: Behavioral addictions: Past, present and future, Akademiai Kiado, Budapest Journal of Behavioral Addictions, br. 1, 2012., 1-2.
- [9] S. S. Alavi, M. Ferdosi, F. Jannatifard, M. Eslami, H. Alaghemandan, M. Setare: Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of psychiatric and psychological Views, International Journal of Preventive Medicine, br.4, 2012., 290-294
- [10] H. Jeriček: Internet i ovisnost o internetu u Sloveniji, Medijska istraživanja, br. 2, 2002., str. 85-101
- [11] K. S. Young: Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, American Behavioral Scientist, br. 4, 2004., str. 402-415
- [12] <http://www.novolist.hr/Lifestyle/Zdravlje-ljepota/Zdravlje/Ovisnost-o-internetu-psiholoski-poremecaj>>. Pristupljeno 14. 10. 2020.

- [13] I. Stanić: Ovisnost o internetu, cyber kockanju– kako ih sprječavati, Napredak, br. 2, 2010., str. 214-235
- [14] J. Jurman, V. Boričević Maršanić, Lj. Paradžik, Lj. Karapetrić Bolfan, S. Javornik: Ovisnost o internetu i video igrama, Socijalna psihijatrija, br. 1, 2017., str. 36-42.
- [15] Z. Miliša, M. Tolić: Kriza odgoja i ekspanzija suvremenih ovisnosti, Medianali, br. 8, 2010., str. 135-164
- [16] L. Vejmelka, N. Strabić, M. Jazvo: Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju, Društvena istraživanja, br. 1, 2017., str 59-78.
- [17] S. Steffes-Hansenb, J. C. Tsaoa: Predictors for internet usage of teenagers in the United States: A multivariate analysis, Journal of Marketing Communications, br. 3, 2008., str. 171–192
- [18] V. Mandarić: Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih, Bogoslovska smotra, br. 1, 2012., str. 131-149
- [19] K. P. Rosenberg, L. Curtiss Feder: An Introduction to Behavioral Addictions, Cornell University Medical Center, New York, 2014., 1-17
- [20] N. A. Shapira, M. C. Lessig, T. D. Goldsmith, S. T. Szabo, M. Lazowitz, M. S. Gold, D. J. Stein: Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria, *Depress Anxiety*, BR. 4, 2003., 207-16
- [21] R. Kraut, M. Paterson, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukopadhyay, W. Scherlis: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?, *AmPsychol.*, br. 9, 1998., 1017–31
- [22] J. Y. Yen, C. H. Ko, C. F. Yen, H. Y. Wu, M. J. Yang: The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility, *J Adolesc Health.*, br 1, 2001., 93-8
- [23] C. M. Ohannessian, K. M. Flannery, E. Simpson, B. S. Russell: Family functioning and adolescent alcohol use: A moderated mediation analysis, *JAdolesc.*, br. 49, 2016.

Popis slika i grafova

Slika 1 Grafički prikaz strukture ispitanika po spolu.....	12
Slika 2 Grafički prikaz strukture ispitanika po dobi	12
Slika 3 Grafički prikaz strukture ispitanika prema završenom obrazovanju	13
Slika 4 Grafički prikaz strukture ispitanika po mjestu stanovanja.....	13
Slika 5 Grafički prikaz strukture ispitanika po korištenju internet	14
Slika 6 Grafički prikaz strukture ispitanika po mjestu gdje drže računalo	14
Slika 7 Grafički prikaz strukture ispitanika po posljedicam čestog korištenja računala.....	15
Slika 8 Grafički prikaz strukture ispitanika po pitanju da li smatraju da pretjerano korištenje interneta ima uvelik utjecaj na društvene odnose, posao, školu i psihičko funkcioniranje pojedinca	16
Slika 9 Grafički prikaz strukture ispitanika o načinu na koji provode slobodno vrijeme	16
Slika 10 Čestina korištenja interneta ovisno o dobi.....	19
Slika 11 Dnevno vrijeme provedeno na internetu ovisno o mjestu stanovanja	21
Slika 12 Povezanost ovisnosti o internetu s čestinom korištenja interneta i dnevnim vremenom na internetu	22

Prilog 1

ANKETNI UPITNIK

TEMA: OVISNOST O INTERNETU- PROBLEM SUVREMENOG DOBA

Poštovani,

Pred Vama se nalazi anketni upitnik: "Ovisnost o internetu- problem suvremenog doba". Ovo istraživanje provodi se isključivo u svrhu izrade završnog rada na studiju Sestrinstva Sveučilišta Sjever, u Varaždinu, pod mentorstvom Marije Božičević, mag. med. techn., pred.

Upitnik je u potpunosti anoniman, sastoji se od 13 pitanja, a rezultati će se koristiti isključivo u svrhu izrade završnog rada. Sudjelovanje je dobrovoljno.

Unaprijed zahvaljujem na izdvojenom vremenu!

1. **Spol:** muško

Žensko

2. **Dob:** 18- 25

26- 35

36- 45

45 i više

3. **Razina obrazovanja:** osnovnoškolsko obrazovanje

srednja stručna sprema (SSS)

viša stručna sprema (VŠS)

visoka stručna sprema (VSS)

4. **Mjesto stanovanja:** grad

selo

5. **Koliko često koristite internet?:** nekoliko puta dnevno

Jednom dnevno

Nekoliko puta tjedno

Jednom mjesečno

6. **Ako je na prethodno pitanje vaš odgovor bio pod 1 ili 2, navedite koliko prosječno sati dnevno provedete na internetu:** _____

7. **Za što najčešće koristite internet?:** društvene mreže

posao

učenje

forumi, chat

portali (24 sata, Narodne novine i sl.)

ostalo: _____

8. **Gdje držite računalo?:** spavaća soba

dnevna soba

radna soba

nemam računalo

ostalo: _____

9. **Navedene su neke od štetnih posljedica prekomjernog korištenja interneta.**

Odaberite barem 1 ako ste ju primijetili kod sebe:

- glavobolja
- bol u vratu
- dobitak na tjelesnoj težini
- poremećaj spavanja
- slabiji vid

10. **Smatrate li da prekomjerno korištenje interneta uvelike ima utjecaj na društvene odnose, posao, školu i psihičko funkcioniranje pojedinca?**

-da

-ne

-nisam siguran/ na

11. Provodite više slobodnog vremena:

-na internetu

-družeći se sa najbližima

-ostalo: _____

12. Po vašem mišljenju, kakav bi bio život bez interneta?:

13. Od 1 do 5, ocijenite u kojoj mjeri ste ovisni o internetu:

-1

-2

-3

-4

-5