Analiza povezanosti korištenja ineterneta i akademskog uspjeha studenata

Jumić, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **VERN University of Applied Sciences / Veleučilište VERN**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:146:304129

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

VERN' University Repository





VELEUČILIŠTE VERN'

Zagreb

Poslovna informatika

ZAVRŠNI RAD

ANALIZA POVEZANOSTI NAVIKA KORIŠTENJA INTERNETA I AKADEMSKOG USPJEHA STUDENATA

Ivana Jumić

Zagreb, 2019.

VELEUČILIŠTE VERN'

Preddiplomski stručni studij

Poslovna informatika

ZAVRŠNI RAD

ANALIZA POVEZANOSTI NAVIKA KORIŠTENJA INTERNETA I AKADEMSKOG USPJEHA STUDENATA

Mentor: Irena Miljković Krečar

Studentica: Ivana Jumić

Zagreb, veljača 2019.

SADRŽAJ

Stranica

PREDGOVOR I
SAŽETAK II
ABSTRACT III
1. UVOD 1
2. INTERNET U HRVATSKOJ 3
2.1 Povijest interneta u Hrvatskoj 3
2.2 Internet u Hrvatskoj danas 5
3. OVISNOST O INTERNETU 6
3.1 Ovisnost 6
3.2 Ovisnost o internetu i računalima 7
3.3 Simptomi ovisnosti o internetu 9
3.4 Liječenje ovisnosti o internetu 11
4. UTJECAJ INTERNETA NA AKADEMSKI USPJEH 14
5. ISTRAŽIVANJE 17
5.1 Cilj istraživanja 17
5.2 Metodologija 17
5.3 Analiza rezultata uvodnih pitanja ankete 18
5.4 Rezultati testa ovisnosti o internetu 20
5.5 Korelacijska analiza 23
5.6 Rasprava 24
6. ZAKLJUČAK 26
LITERATURA 28
POPIS TABLICA I SLIKA 31
PRILOZI 32

PREDGOVOR

Zahvaljujem se svojoj mentorici Ireni Miljković Krečar, koja me strpljivo usmjeravala i vodila u izradi ovog završnog rada, te svim sudionicima provedenog istraživanja.

SAŽETAK

Prekomjerno korištenje interneta sve je veći problem današnjice. Većina ljudi osjeća posljedice prekomjernog korištenja interneta u različitim aspektima svog života, od akademskog i poslovnog uspjeha do narušavanja socijalnih odnosa s obitelji i prijateljima. U radu je istražena povezanost navika korištenja interneta i akademskog uspjeha studenata. Opisana je povijest dolaska interneta u Hrvatsku i kako ga Hrvati danas koriste. Nadalje, rad donosi pregled toga što je ovisnost, kakve vrste ovisnosti postoje, što je to ovisnost o internetu te kako prepoznati njene simptome i kako je liječiti. Kako bi se bolje objasnio utjecaj interneta na akademski uspjeh provedeno je istraživanje na 129 studenata. Rezultati istraživanja pokazuju da iako većina ispitanika u svom svakodnevnom životu osjeća probleme koje im stvara vrijeme provedeno na internetu, ono se ne odražava značajno na akademski uspjeh.

Ključne riječi: ovisnost o internetu, akademski uspjeh, test ovisnosti o internetu

ABSTRACT

Excessive use of the Internet is an increasing problem today. Most people feel the consequences of excessive use of the Internet in different aspects of their lives from academic and business success to disrupting social relationships with their family and friends. This paper explores the correlation between internet usage habits and academic success of students. It describes the history of Internet in Croatia and how Internet is used by Croatians today. Furthermore, the paper gives an overview of what is an addiction, what kind of addiction exists, what is Internet addiction, how to recognize symptoms of an Internet addiction and how to treat it. In order to better explain the impact of the Internet on academic success, a survey was conducted on 129 students. The research results show that although most respondents in their everyday life feel the problems that are the consequences of the time spent online, it does not reflect as much on their academic success.

Keywords: Internet addiction, academic success, Internet addiction test

1. UVOD

Internet je u posljednja dva desetljeća postao ljudska svakodnevica. Vrlo mali postotak ljudi danas uopće ne koristi internet. Većina je barem u neki dio svog života uvela korištenje interneta. Tako njegovim razvojem danas možemo na internetu čitati novine i gledati televiziju, plaćati račune i kupovati, komunicirati s bilo kime bilo kada. Mnogi korisnici interneta mogu potvrditi kako im je s vremenom koncentracija sve slabija. Na primjer, ako su prije mogli u roku nekoliko dana pročitati cijelu knjigu, danas im nakon tek nekoliko stranica pažnja počinje vrludati (Carr, 2011). Ljudi su zbog korištenja interneta promijenili način na koji čitaju tekst i traže informacije, više tekst ne čitaju s lijeva na desno red po red, nego najčešće čitaju na preskok, tražeći ključne informacije koje se odnose na ono što ih zanima (Tapscott, 2008., prema Carr, 2011). Kako informacije putem interneta postaju ljudima sve bliže, oni se sve manje trude zapamtiti ih jer znaju da će ih u nekoliko sekundi ponovno pronaći na internetu. Danas rijetko koja osoba pamti više od dva do tri telefonska broja ili adrese lokacija koje često posjećuje jer sve te informacije može pohraniti na razne uređaje i pristupiti im u bilo kojem trenutku. Iako nam internet uvelike olakšava svakodnevicu, prekomjerna upotreba interneta može negativno utjecati na čovjekovo mentalno zdravlje. Svaka osoba može razviti ovisnost o internetu, ali najrizičnija skupina su mladi u dobi od 15 do 25 godina. Velika pristupačnost interneta, raznolikost sadržaja s lakim pristupom i slab nadzor roditelja pogoduju i privlače radoznale osobe koje čine rizičnu skupinu za razvoj ove ovisnosti (Stanić, 2010). Prekomjerna upotreba interneta je u čvrstoj vezi s lošim akademskim uspjehom, osobito kod onih koji često koriste aplikacije za komunikaciju s drugima. Aplikacije ove vrste su vrlo značajne i od pomoći pojedincima koji se inače osjećaju usamljeno i bez društva, no zbog toga često ostaju budni do kasno u noć te sljedeći dan osjećaju umor i to dovodi do smanjenih kapaciteta za akademske zahtjeve koji se pred njih stavljaju (Leung i Lee, 2012). Iako je internet donio mnogo toga dobrog u obrazovanje, stručnjaci ističu da negativne posljedice njegova korištenja mogu prevladati one pozitivne.

Glavni cilj ovog završnog rada je istražiti povezanost korištenja interneta i njegov utjecaj na akademski uspjeh studenata, odnosno odrediti kako korištenje interneta utječe na studente i koje su posljedice prekomjernog korištenja interneta.

U radu je napravljen osvrt na povijest interneta u Hrvatskoj - kako i kada se počeo razvijati i kako ga Hrvati koriste danas. Kroz treće poglavlje se odgovara na pitanje što je to ovisnost,

kakva je to ovisnost o internetu, koji su joj simptomi i kako je liječiti. Četvrto poglavlje govori o tome kako internet utječe na akademski uspjeh studenata, koje su pozitivne strane interneta u obrazovanju i koje su negativne te kako internet mijenja način podučavanja. U petom poglavlju rada opisana je anketa provedena među studentima te je prikazana obrada i analiza podataka prikupljenih anketnim upitnikom.

2. INTERNET U HRVATSKOJ

Ovo poglavlje daje kratki pregled povijesti i dolaska interneta u Hrvatsku. Opisuje kako se koristio tijekom prvih godina postojanja u Hrvatskoj i kako se razvijao unutar akademske zajednice. U nastavku je prikaz toga kako se internet koristi danas u Hrvatskoj, kolika je brzina interneta i kakva je prekrivenost internetom u Hrvatskoj. Zatim se prikazuje preko kojih uređaja se Hrvati spajaju na internet i koje aktivnosti na internetu preferiraju.

2.1 Povijest interneta u Hrvatskoj

Datumom dolaska interneta u Hrvatsku smatra se 17. studenoga 1992. godine kada je službeno u rad puštena hrvatska akademska i istraživačka računalno komunikacijska mreža utemeljena na IP protokolu i njezina poveznica na globalnu mrežu internet. [1]

Tim Sveučilišnog računskog centra (Srce) je u sklopu projekta izgradnje nacionalne akademske mreže - Hrvatske akademske i istraživačke mreže CARNet, izgradio mrežu utemeljenu na IP protokolu i uspostavio vezu Hrvatske sa svijetom. Prva poveznica je bila veza između Srca i Sveučilišta u Beču i ta veza je bila kapaciteta 9.6 kbps. [1]

Tijekom 1992. godine u Srcu je pokrenuta usluga Javno računalo. Korisničke račune na javnom računalu su dobivali članovi akademske zajednice, ali i svi ostali građani Republike Hrvatske koji su pokazali interes za korištenje istog. U Srcu se na javnim računalima tokom 24h moglo pristupati internetu. Korisnici su mogli koristiti elektroničku poštu, pregledavati mrežne novine, spremati i preuzimati datoteke, a kasnije s napretkom samog interneta mogli su pregledavati i web stranice. Uz same terminale unutar zgrade Srca, korisnicima s korisničkim računima internet je putem modemskih ulaza bio dostupan i izvan zgrade. [1]

Vršnu domenu .hr Hrvatska je dobila 1993. godine. Prva hrvatska internetska domena bila je srce.hr. Vršna domena pojavljuje se u komunikacijama sa svijetom kao sastavni dio adrese e-pošte. Dobivanjem vršne domene stvorene su pretpostavke za pristupanje Hrvatske virtualnom

svijetu. Registracija i aktiviranje nacionalne vršne domene bio je završni korak u uspostavi interneta u Hrvatskoj. [1]

Srce je tijekom 2002. godine po prvi puta izmjerilo hrvatski prostor weba. Mjerili su veličinu, formate datoteka, omjer teksta, slike, audio i video zapisa te obim i sadržaja meta podataka. Tijekom posljednjeg arhiviranja koje je Srce provodilo u 2016.godini prikupljeno je i arhivirano 7 terabajta (TB) sadržaja na hrvatskom prostoru weba. Stare verzije hrvatskih webova koji su arhivirani domenskim harvestiranjem tijekom 2011. godine mogu se pregledavati na stranici http://haw.nsk.hr/harvestiranje-hrvatskog-web-prostora. Na istoj stranici moguće je pristupiti i tematskim harvestiranjima (npr. izbori). [2]

Realizacija ideje o jedinstvenom korisničkom identitetu kojim bi se moglo pristupiti svim mrežnim i mrežom dostupnim uslugama unutar hrvatske akademske zajednice pokrenuta je u svibnju 2004. godine. Razvojem te ideje započeo je razvoj Autentikacijske i autorizacijske infrastrukture sustava znanosti i visokog obrazovanja u Republici Hrvatskoj – AAI@EduHr koja je u produkciju stavljena 1. ožujka 2006. godine. Pomoću AAI@EduHr elektroničkog identiteta članovi akademske zajednice danas mogu koristiti više od 660 različitih usluga. [2]

[1] https://www.srce.unizg.hr/povijest-srca/25-g-interneta-u-RH (16.1.2019.)
[2] https://www.srce.unizg.hr/povijest-srca/25-g-interneta-u-RH (16.1.2019.)

2.2 Internet u Hrvatskoj danas

Mobilni internet uživa sve veću popularnost među korisnicima interneta pa tako i sve više korisnika u Republici Hrvatskoj koristi mobilni internet. Zahtjev većine internetskih korisnika je što brži mobilni internet. Izvještaj tvrtke OpenSignal govori o stanju LTE/4G mreža na globalnoj razini pa je tako u taj izvještaj uvrštena i Hrvatska. Po dostupnosti 4G mreže na svjetskoj ljestvici Hrvatska se nalazi na 43. mjestu s dostupnosti od 62,56%, dok je prosječna brzina svih 4G mreža u Hrvatskoj na visokom 14. mjestu sa 28,66 Mbps.[3]

Agencija KANTAR TNS je 2017. godine provela, u ime tvrtke Google, studiju Google Internet Consumer Study u kojoj su intervjuirani ispitanici iz više od 63 zemlje svijeta. U Hrvatskoj je istraživanje provedeno u formi osobnog intervjua na uzorku od 1.000 ispitanika u dobi od 16 i više godina u razdoblju od 1. travnja do 30. lipnja 2017.[4]

Studija pokazuje kako suprotno čestoj pretpostavci da online korisnici spadaju u mlađu dobnu skupinu, korištenje interneta je među svim dobnim skupinama podjednako zastupljeno. U osobne svrhe internet koristi 74% Hrvata, a na globalnoj razini broj korisnika interneta u osobne svrhe raste na 82%. Istraživanje pokazuje da su najaktivniji korisnici u dobi od 25 do 34 te 35 do 44 godine. U Hrvatskoj korisnici pristupaju internetu najčešće s dva ili više uređaja - 68% koristi pametne telefone, a 55% korisnika koristi laptope. Neki od građana se na internet povezuju i preko tableta, e-čitača, pametnih televizora ili pametnih satova. Sve više građana Republike Hrvatske koristi pametne telefone za pristupanje internetu, pa je tako u 2017. godini 24% korisnika jednako koristilo računalo/tablet i pametni telefon za pristup internetu dok je kod 30% korisnika pametni telefon bio glavni uređaj za pristup internetu.[4]

Ponašanje hrvatskih građana na internetu je također u skladu s globalnim trendovima. Najpopularnije online aktivnosti su: korištenje pretraživača (94%), korištenje društvenih mreža (74%) i gledanje videa putem interneta (89%).[4]

[3] https://www.usporedi.hr/teme/brzine-i-pokrivenost-mobilnog-interneta (16.1.2019.)

[4] https://mreza.bug.hr/google-internet-consumer-study-2017-sve-vise-hrvata-koristi-smartphone/ (16.1.2019.)

3. OVISNOST O INTERNETU

U ovom poglavlju se daje pregled definicija i vrsta ovisnosti. Detaljnije je opisana ovisnost o internetu i navedeno je uz koje druge mentalne poremećaje se ova ovisnost veže. Govori se i o najčešćim simptomima te kako ih prepoznati. Na kraju je dan prikaz različitih tretmana koji se propisuju pri liječenju te vrste ovisnosti.

3.1 Ovisnost

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, ovisnost je duševno, a ponekad i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma i sredstva ovisnosti. Obilježavaju je ponašanje i drugi duševni procesi koji uvijek uključuju prisilu za povremenim ili redovitim uzimanjem sredstva ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak na duševne procese ili da se izbjegne nelagoda zbog odsutnosti takvog sredstva.[5]

Jedna od podjela ovisnosti je ona na psihičku i fizičku ovisnost. Psihička ovisnost je u prvom redu odraz reakcije pojedinca na djelovanje samog sredstva i definira se kao osjećaj zadovoljenja i duševni nagon koji zahtijeva povremeno ili trajno uzimanje sredstva radi stvaranja ugode ili izbjegavanja neugode.

Fizička ovisnost je stanje prilagodbe koje se očituje fizičkim poremećajima pri prestanku uzimanja sredstva ovisnosti. Ti se poremećaji sastoje od tjelesnih simptoma koji mogu biti lakši ili teži, a specifični su za svako sredstvo i nazivaju se apstinencijski sindrom ili sindrom ustezanja (Paučić-Krinčić i Prpić, 2003). Kada govorimo o ovisnosti moramo spomenuti i pojam tolerancije koji se može odnositi na lijekove, alkohol i sredstva ovisnosti, a označava da je u tijeku njihove duže uporabe potrebna sve veća doza za postizanje istog učinka. Isto tako, ovisnost može uključivati kombinaciju psihičke i fizičke ovisnosti. Psihička ovisnost je bliska fizičkoj po manifestacijama (nešto čovjeku nedostaje), no uzrok nije (ili ne mora biti) stvarni, dakle ne mora se raditi o opojnim tvarima.

Čovjek može biti ovisan o jelu, igrama na sreću, televiziji, internetu, poslu, nekom drugom čovjeku, a zajednička značajka je da aktivnosti vezane uz tu ovisnost mogu postati središnji

[5] https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/ (5.2.2019.)

sadržaj i čimbenik njegova življenja. Različite ovisnosti imaju i različit utjecaj i posljedice na pojedinca.

3.2 Ovisnost o internetu i računalima

Ovisnost o računalima i internetu pripada području bihevioralnih ovisnosti. Središte ovog oblika ovisnosti je ponašanje pojedinca. Prema mišljenju stručnjaka u području bihevioralnih znanosti, sredstvo ovisnosti može biti sve što postoji, ukoliko ono ima mogućnost stimulirati neku osobu. Smatraju i da se ovisnošću može nazvati stanje u koje osoba dođe kada njezine stvorene navike postanu nešto obavezno, nešto bez čega ovisna osoba ne može provesti duži period, npr. bez sredstva stimulacije ili predmeta ovisnosti (Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami, Alaghemandan i Setare, 2012). Bihevioralne ovisnosti mogu biti različitog karaktera i različite osobe mogu imati različite predmete ovisnosti (Young, 2009).

Iz toga možemo zaključiti kako za bihevioralnu ovisnost nije potrebno specifično sredstvo jer osoba u ovom slučaju svoju ovisnost razvija na temelju određenog ponašanja, navika i postupaka. Kod bihevioralnih ovisnosti umjesto opijata i sličnih supstanci predmet ovisnosti su neke psihološke zamjene i obrasci ponašanja kod nekih pojedinaca. Kako bi se nešto definiralo kao bihevioralna ovisnost, ono mora uzrokovati poteškoće u funkcioniranju na poslu, socijalnim vezama i u socijalnim situacijama. Iz navedenog proizlazi definicija bihevioralnih ovisnosti koja bi mogla glasiti da je bihevioralna ovisnost takav oblik ovisnosti u kojem osoba učestalo pokazuje ometajuća ponašanja koja isključuju uporabu psihoaktivnih supstanci i ta ista ponašanja uzrokuju probleme u profesionalnom i osobnom životu čovjeka i ometaju ga u njegovom svakodnevnom funkcioniranju (Alavi i sur., 2012). Razlika među aktivnostima na internetu postoji i treba razlikovati uporabu interneta za traženje informacija i uporabu interneta za uspostavu kontakta koja ima veći potencijal da postane ovisnost (Young, 1999).

Kod bihevioralnih ovisnosti primijećeno je kako obično dolaze u kombinaciji s drugim poremećajima ili problemima. Ovu skupinu ovisnosti često možemo vidjeti u kombinaciji s anksioznim poremećajima i poremećajima raspoloženja. Osobe koje imaju bihevioralnu ovisnost, sredstva svoje ovisnosti koriste kako bi smanjile emocije ili u potpunosti ušutkale emocije koje ih obuzimaju (McDougall, 2001, prema Rosenberg i Curtiss Feder, 2014). Kada govorimo o ovisnosti o internetu uz taj pojam usko je vezan i pojam nomofobije koji se smatra poremećajem

novog vremena. Koristi se kako bi se opisala neugoda ili anksioznost kod osoba koje imaju naviku redovito koristiti tehnološke uređaje. Simptomi tog poremećaja se javljaju kada osoba nema mogućnost koristiti uređaje preko kojih se povezuje na internet (King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho i Nardi, 2013).

Istraživanja ovisnosti o internetu i depresije pokazuju da je prekomjerno korištenje interneta, koje rezultira promjenom normalnog načina života pojedinca i ljudi oko njega, povezano s povećanjem učestalosti depresije (Nie, Hillygus, i Erbring, 2002). Prekomjerno korištenje interneta često može smanjiti vrijeme koje pojedinac provodi s obitelji i prijateljima, koje zatim vodi do malih socijalnih krugova i visokih razina osjećaja samoće i stresa (Nie i sur., 2002). Ovisnost o internetu može izrazito doprinijeti osjećaju anksioznosti i stresa. Pojedinci koji pate od tjeskobe i stresa često imaju problema u komunikaciji i interakciji s ljudima na zdrav, pozitivan i smislen način. Ove karakteristike kod ljudi smatraju se važnim odrednicama internetske ovisnosti. Depresija nije nužno znak ovisnosti o internetu, no suprotno može često biti istinito. Istraživanje iz 2017. godine objavljeno u PLOS ONE govori kako prekomjerno korištenje interneta može značiti da korisnik ima naznaka mentalnih bolesti kao što su depresija, tjeskoba, promjene raspoloženja. Pojedinci s niskim samopoštovanjem su podložni razvitku depresije i ovisnosti o internetu. Loša kvaliteta spavanja zbog prekomjernog korištenja interneta u noćnim satima može pogoršati neke simptome depresije.[6]

Kao i svaka ovisnost, ovisnost o internetu može dovesti do viška dopamina u mozgu. Dopamin je neurotransmiter koji se proizvodi u mozgu, a zadužen je za reguliranje raspoloženja i razine energije. To je supstanca koja odašilje signale zadovoljstva i uzbuđenja mozgu. Osobe ovisne o internetu mogu doživjeti povećanje dopamina dok koriste internet, ali to znači da mogu isto tako doživjeti smanjenje razine dopamina kada više nisu na internetu. Simptomi povlačenja dopamina uključuju depresivne epizode, razdražljivost, tjeskobu, znojenje, drhtavicu, nesanicu i promjene raspoloženja, a u vrlo rijetkim slučajevima čak i psihotične napade (Romanelli, Williams i Neve, 2010).

[6] https://addictionresource.com/addiction/depression-and-internet-addiction/ (15.01.2019)

3.3 Simptomi ovisnosti o internetu

Prvi znak koji može upućivati da postoji problem jest gubitak kontrole nad vremenom provedenim na internetu. Pojedinac na internetu provodi puno više vremena nego što je planirao. Vrijeme koje ne provodi na internetu u pojedincu može stvarati osjećaje tjeskobe, napetosti, razdražljivosti pa čak i ljutnje. Unatoč sve očitijim posljedicama u radnom, školskom, studijskom, obiteljskom i socijalnom funkcioniranju i dalje koristi internet u prekomjernim intervalima. Kod ovisnosti o internetu tjelesne tegobe kod ovisnika javljaju se rijetko, najčešće su to posljedice sjedilačkog načina života poput križobolje, sindroma karpalnog kanala, peckanja očiju, zanemarivanja pravilne prehrane. Kliničko istraživanje koje su proveli Lei i suradnici (2012) dokazalo je da ovisnost o internetu doslovno mijenja fizičku strukturu ljudskog mozga. Ova je spoznaja znanstvenike poprilično uznemirila, jer se slične promjene u mozgu događaju i kod ovisnika o kokainu, heroinu i drugim opojnim drogama (Bratonja Martinović, 2012, prema Carević i sur., 2013).

Iako nije do kraja jasno koji su točno uzroci i obrasci nastanka ovisnosti o internetu postoje saznanja kako su negativne emocije (kao što su depresija, tuga, gnjev, dosada i stres) potencijalno povezani s prekomjernom uporabom interneta (Pontes, Kuss i Griffiths, 2015). Jedan od značajnijih čimbenika za razvoj ovisnosti o internetu je stupanj dosade kod pojedinca, sklonost dosadi i niska tolerancija na monotoniju. Navedeni čimbenici pokazuju veću sklonost stvaranju ovisnosti o internetu (Rotunda, Kass, Sutton i Leon, 2003). Računalo i internet su vrlo lako dostupni većini ljudi pa u nedostatku drugih aktivnosti i ponukani dosadom okreću se internetu jer je to jeftin i lak način zabave i druženja. Neka od obilježja prema kojima se može procijeniti je li neka osoba ovisna o internetu su (Miliša i Tolić, 2010):

1. internet ima središnje mjesto u životu osobe,
2. čak i kad nisu spojeni na internet, razgovaraju i razmišljaju o njemu,
3. internet postaje važniji od prijatelja ili obitelji,
4. potrebno je sve više i više vremena provoditi na internetu da bi postigli jednako zadovoljstvo,
5. ostaju spojeni na internet duže nego što su planirali, a zbog interneta je smanjena učinkovitost na poslu, u obitelji, u školi, na fakultetu,

6. više puta su bezuspješno pokušavali kontrolirati pristup internetu (pokušaj smanjenja ili potpunog prekida korištenja interneta),
7. osjećaju se nemirno, zlovoljno, potišteno ili razdražljivo ako im je onemogućen pristup internetu,
8. često im je internet način bijega od problema.

Vrijeme provedeno na internetu može bili vrlo produktivno ukoliko se internet koristi u umjerenim količinama, ali kada korisnik prijeđe umjerenu granicu korištenja internet može uvelike promijeniti život pojedinca (Carević i sur., 2013). Kad se pojedinac nađe u situaciji da mu je ugodnije druženje s prijateljima koje je pronašao na internetu nego druženje s prijateljima uživo, kad ne može kontrolirati vrijeme igranja igrica ili surfanja internetom, tada sa sigurnošću možemo reći da previše vremena provodi na internetu (Carević i sur., 2013).

Nadalje, osobe niskog samopoštovanja su rizičnija skupina za stvaranje ovisnosti o internetu. Naime, na internetu se može lako kreirati drugi identitet, odnosno ona verzija sebe kakvom se osoba idealno vidi, ali ju manjak samopouzdanja sprječava da ju realizira u stvarnom životu. Tada se javlja želja za sve češćim korištenjem interneta i egzistiranjem u novo stvorenom identitetu. Cyber psiholog Johnson (2006, prema Vuletić, Jeličić i Karačić, 2014) misli da je internet medij koji daje poticaj ponašanju bez ikakvih prepreka, granica i društvene cenzure. Pojedinac se na mreži osjeća dovoljno zaštićenim i skrivenim pa može otvoreno pokazati svaki djelić sebe, otkriti sve osjećaje koje zbog nekih predrasuda ili strahova skriva u stvarnom životu.

Hinić (2008, prema Vuletić i sur., 2014) navodi kako introvertne osobe, kao i one s neurotskim crtama ličnosti, vide mogućnost iskazivanja svoga "pravog ja" isključivo u zajednicama na internetu, dok ekstrovertne osobe tu mogućnost vezuju više uz tradicionalnu vrstu socijalne komunikacije. Pristup internetskim sadržajima može proizvesti i pozitivne i negativne učinke na duševni, moralni i društveni razvoj osoba. Velik nedostatak interneta je to što su korisnici izloženi i svim negativnim komentarima pa ako ih primaju direktno i često, to može još više smanjiti njihovo samopouzdanje (Vuletić i sur., 2014)

Ovisnost može uzrokovati neke od pojava kao što su: negativni učinci na poslovne ili školske obveze, gubitak kontakta i povezanosti s obitelji i prijateljima, gubitak zanimanja za hobije kojima se pojedinac ranije bavio, skrivanje koliko vremena zapravo provodi na internetu, bezuspješno kontroliranje vremena provedenog na internetu. Neke od aktivnosti u koje su ovisnici o internetu prekomjerno angažirani su: igranje igrica, kockanje, pretjerana online

kupovina stvari koje im nisu potrebne, priključivanje stranicama za upoznavanje partnera, cybersex ili pornografija, društvene mreže (Cash, Rae, Steel i Winkler, 2012).

3.4 Liječenje ovisnosti o internetu

Mnogi smatraju kako je najučinkovitiji način liječenja ovisnosti o internetu potpuni prestanak korištenja interneta, ali znanstvenici smatraju kako liječenje ovisnosti o internetu ne može biti potpuni prestanak korištenja interneta nego ovu ovisnost treba tretirati kao poremećaje prehrane gdje je cilj liječenja normalizacija korištenje interneta (Young, 2009).

Pretjerano korištenje interneta koje bi se moglo pretvoriti u ovisnost je moguće spriječiti prevencijom. Kod djece se takva ponašanja mogu spriječiti pozitivnom obiteljskom situacijom u kojoj roditelji svjesno i na učinkovit način kontroliraju vrijeme koje djeca provode na internetu. Kod adolescenata i mladih takva ponašanja bi se mogla spriječiti organiziranim provođenjem slobodnog vremena, uključivanjem u razne aktivnosti, ali i proširenjem socijalnog kruga u kojem će osoba zadovoljiti potrebu za socijalizacijom te je neće tražiti na internetu. Štetne posljedice koje uzrokuje ovisnost o internetu mogu se izbjeći boljom edukacijom, osposobljavanjem i umjerenim korištenjem. Ako se posljedice ne uspiju izbjeći te se ovisnost razvije, ovisne osobe je potrebno uključiti u tretman (Stanić, 2010).

Kako se ovisnost o internetu manifestira uz različite druge probleme, može se vidjeti učinkovitost nekih lijekova u liječenju ovisnosti o internetu kao što su npr. antidepresivi, antipsihotici, antagonisti opioidnih receptora i psihostimulansi (Pontes i sur., 2015).

Kognitivno-bihevioralna terapija je jedna od predloženih vrsta tretmana ovisnosti o internetu. Njome se pacijenti educiraju o tome kako nadzirati svoje misli kako bi mogli prepoznati situacijske okidače povezane s ovisničkim ponašanjem. Pritom se zagovara i bavljenje tjelovježbom ili sličnim aktivnostima kako bi se nadomjestio dopamin čija se razina u mozgu smanjuje zbog smanjenog korištenja interneta. (Pontes i sur., 2015). Iako se model kognitivno-bihevioralne terapije pokazao pozitivan u liječenju ovisnosti o internetu, ne pokazuje značajne razlike u rezultatima od drugih vrsta psiholoških tretmana (Pontes i sur., 2015).

U svom radu Young (2009) daje popis tehnika u liječenju ovisnosti o internetu:

1. Odabir drugačijeg ponašanja umjesto upotrebe interneta – svaki pojedinac mora naučiti zamjensko ponašanje, ako se do sada odmah nakon buđenja ulogirao na internet trebao bi takvo ponašanje zamijeniti primjerice doručkom i osobnom higijenom.
2. Korištenje vanjskih *stopera* – fizičko odvajanje od uređaja putem kojih ima pristup internetu.
3. Postavljanje ciljeva – postavljanje dostižnih ciljeva osobi koja pokušava smanjiti vrijeme provedeno na internetu - nije realno postaviti cilj da dnevno provodi 1 sat na internetu ako je do sada provodila više od 8 sati, trebalo bi postepeno postavljati ciljeve ka smanjenju korištenja interneta na razumnu razinu.
4. Izbjegavanje specifičnih aplikacija – pokušati izbjegavati aplikacije na kojima korisnik najčešće izgubi pojam o vremenu koje provodi na internetu.
5. Korištenje kartica za podsjećanje – ovisna osoba trebala bi si ispisati na dvije male kartice pet glavnih problema koje joj uzrokuje ovisnost i pet glavnih prednosti koje donosi odvikavanje te bi te kartice trebala uvijek imati pri ruci, tj. na vidnom mjestu.
6. Razvoj osobnog inventara – pojedinac stvara popis svih aktivnosti koje je zanemarivao zbog svoje ovisnosti i pokušava ih ponovno uključiti u svoj svakodnevni život.
7. Pridruživanje grupama podrške – odnosi se na grupe čiji članovi su također ovisnici, a koje vodi terapeut, stručnjak.
8. Obiteljska terapija – odnosi se na uključivanje, edukaciju i ohrabrivanje cijele obitelji.

Ovisnost o internetu može se tretirati i putem online intervencija. Neke od prednosti takvih intervencija su široka dostupnost, praktičnost, privatnost i anonimnost te niski troškovi. Takav oblik terapije je jednako učinkovit kao i direktna terapija s terapeutom, a stručnjaci naglašavaju da je bolje odabrati ovakav oblik terapije nego nikakav (Monaghan i Blaszczynski, 2009).

Online intervencija se u svom provođenju razlikuje od klasične terapije u tome što pacijenti sami prolaze kroz sve korake terapije bez direktnog kontakta s terapeutom. Tretmani na internetu se također temelje na kognitivno-bihevioralnom pristupu te uče pojedince tehnike kao što su dnevnici za praćenje, postavljanje ciljeva i tehnike prevencije relapsa (Monaghan i Blaszczynski, 2009). Ovakav način terapije često osigurava i online forume i online grupe podrške, koje se

mogu i koristiti kao podrška klasičnoj terapiji u trenutcima kada pacijenti osjećaju slabost ili dok čekaju na sljedeći termin terapije.

Kao i kod drugih terapija, kod online terapije javlja se problem napuštanja terapije prije njena završetka. Neki od razloga zašto pacijenti napuštaju terapiju su gubitak motivacije, problemi u praćenju programa ili vremenska ograničenja. Za razliku od tradicionalnih tretmana, pacijenti koji ne uspiju završiti terapiju neće se osjećati posramljeni što nisu uspjeli jer nemaju direktan kontakt s terapeutom, pa je veća vjerojatnost da će online tretman nastaviti kada se za to osjećaju spremno.

U svijetu se zbog ove moderne ovisnosti sve češće otvaraju klinike za liječenje pa je tako i u Hrvatskoj u 2017. otvorena dnevna bolnica za ovisnike o internetu u sklopu psihijatrijske bolnice sv. Ivan. U bolnici nema hospitalizacije nego pacijenti dolaze u bolnicu kako bi sudjelovali u različitim grupnim terapijama i tretmanima s timom liječnika.[7]

[7] http://www.pbsvi.hr/2017/04/otvorenje-dnevne-bolnica-za-lijecenje-ovisnosti-o-internetu-video-igricama-kockanju/ (20.1.2019.)

4. UTJECAJ INTERNETA NA AKADEMSKI USPJEH

Razvojem interneta mijenja se i način akademskog obrazovanja. Brzom i lakom online dostupnošću različitih informacija, ukida se potreba za istraživanjem u knjižnicama i listanjem knjiga. S druge strane, zamka oslanjanja isključivo na online izvore jest ta da se lako gubi kriterij oko toga koje informacije su autentične, temeljene na dokazima, a koje neistinite. U tom se smislu danas puno govori o nužnosti razvoja internetske pismenosti. Internetska pismenost se definira kao oblik pismenosti kojim osoba zna locirati, dohvatiti, interpretirati i evaluirati kontekst u kojem je neka informacija stvorena ili povezana. Ta vještina uvelike može pomoći pojedincima u rješavanju akademskih zadaća (Leung i Lee, 2012). Osim olakšavanja pretrage informacija, internet je pridonio i lakšoj komunikaciji između profesora i studenata, ali i studenata međusobno. Dijeljenje informacija sada je moguće među studentima istih studija diljem svijeta.

Također, kroz pregled stranica koje nisu na materinjem jeziku korisnika poboljšava se znanje stranog jezika, najčešće engleskog, koji je najzastupljeniji i smatra se *jezikom interneta*. Učenje stranog jezika putem interneta nije primarno mnogim korisnicima, ali se ono spontano događa. Čitanje članaka na engleskom, gledanje videa s objašnjenjima i sl. uvelike doprinosi njegovu razumijevanju i učenju.

Korištenje računala u nastavi omogućuje učenicima prenošenje znanja iz različitih disciplina i pojačava korištenje uspješnih strategija učenja. Studije pokazuju da su studenti pri korištenju računala visoko angažirani i fokusirani na svoj rad, primjenjuju strategije aktivnog učenja, rješavaju probleme kritičkim razmišljanjem, brzo pronalaze informacije, imaju bolju komunikaciju s drugim učenicima, a sudjelovanje u izradi projekata u grupama povećava motivaciju učenika (Guthrie i Wigfield, 2000).

Internet je pridonio tradicionalnom studiranju, ali je došlo i do razvitka potpuno novog načina studiranja tzv. *online studiranja,* gdje se sva predavanja, vježbe i ispiti provode putem računala i nema potrebe da studenti dolaze u samu ustanovu kako bi studirali. Ovaj način studiranja je popularan među studentima koji studiraju uz rad i olakšava im organizaciju posla i studiranja istovremeno. Isto tako, ovaj način studiranja je velika prednost studentima s invaliditetom i kroničnim bolestima kojima je tradicionalan način studiranja ponekad nemoguć zbog neprilagođenosti ustanova njihovim potrebama.

S promjenom načina učenja dolazi i do potrebe za promjenom načina podučavanja. Od profesora se danas sve više traži da studentima prenose praktična znanja, a ne toliko teorijska, jer do teorijskih znanja studenti mogu lako doći i sami (Rodek, 2010).

Studenti su, uz srednjoškolce, jedna od najrizičnijih grupa koje bi mogle razviti ovisnost o internetu. Jedan od razloga je i taj što se od njih svakodnevno očekuje da koriste internet u akademske svrhe, pri pisanju pisanja seminara, zadaća i ostalih zadataka. Pontes i suradnici (2015) navode da je činjenica kako je korisnicima interneta često teško precizno razlikovati količinu vremena provedenog *online,* odnosno razlikovati obrazovne i/ili poslovne svrhe od razonode, što može doprinijeti poteškoćama u razlikovanju pretjerane i ovisničke upotrebe interneta iz perspektive korisnika.

Akademski problemi uzrokovani internetom mogu biti narušavanje navika učenja i izvršavanja akademskih obaveza, loše ocjene, smanjenje dolazaka na predavanja. Neki od faktora koji bi mogli pridonijeti razvoju ovisnosti su činjenica da roditelji više ne kontroliraju vrijeme provedeno na internetu, a odlazak na internet studentima odvraća pažnju od teškog akademskog rasporeda te im pruža trenutnu i jeftinu zabavu. Studentima se može dogoditi da ne primjećuju koliko vremena provode na internetu i takvim lošim upravljanjem vremena mogu izgubiti vrijeme koje su planirali provesti učeći, na internetu. Ako umjesto kvalitetnog sna noći provode na internetu, neispavanost dovodi do loše koncentracije sljedeći dan, pa se ne mogu posvetiti ispunjavanju akademskih zadataka. Ponekad i kada studenti odluče posvetiti vrijeme učenju zapravo prakticiraju *multitasking*, pa tako dok uče ili su na nastavi istovremeno provjeravaju društvene mreže, izmjenjuju poruke s prijateljima, gledaju videe ili slušaju glazbu. Zbog nabrojanih radnji studenti se loše pripreme za ispite, nisu svoje vrijeme posvetili učenju nego su vrijeme potrošili na internetu te se često dovode u situacije da varaju na ispitima. Razvitkom smartphone-a dolazi i do potrebe za povećanim nadzorom tijekom polaganja ispita jer se studentima teško oduprijeti porivu da informacije pronađu na internetu.

Neke od promjena koje profesori primjećuju kod mlađih generacija su da se ne mogu koncentrirati na nastavi i da imaju vrlo kratak raspon pažnje. Nadalje, komunikacija licem u lice studentima postaje vrlo stresna i češće će pitanja koja imaju pitati profesore putem elektronske pošte. Prilikom odgovaranja na pitanja primjećuje se kako studenti sve više koriste kratke

jezgrovite rečenice, jer korištenjem društvenih mreža postoji limit koliko znakova mogu objaviti pa takav način komuniciranja prenesu i u akademske radove (Rodek, 2010).

Velike posljedice na studentov život imaju i društvene mreže. Tijekom studiranja studenti puno sadržaja dijele na svojim profilima na internetu, a ono što je na internetu uvijek se može pronaći. Ako studenti dijele neke problematične stvari na svojim profilima to ih može pratiti kroz cijeli život. Danas poslodavci vrlo često provjeravaju društvene mreže budućih zaposlenika i na temelju njih stvaraju sliku o njima. Tijekom školovanja bi trebalo upozoriti mlade da takva ponašanja mogu imati ozbiljne posljedice na njihovu budućnost te da razmisle prije nego što sadržaj objave na društvenim mrežama.

5. ISTRAŽIVANJE

Ovo poglavlje donosi pregled postupka i rezultata empirijskog istraživanja. Opisani su ciljevi i metodologija te prikazani dobiveni rezultati.

5.1 Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja jest ispitati povezanost korištenja interneta i akademskog uspjeha studenata. Odnosno, cilj je utvrditi kako vrijeme i način provođenja vremena na internetu utječe na njihov akademski uspjeh i može li se uopće povezati korištenje interneta s akademskim uspjehom studenata. Isto tako, cilj je prikazati kakva je povezanost dobi studenata s vremenom koje provode online i rezultatom testa ovisnosti o internetu.

5.2 Metodologija

Istraživanje je provedeno pomoću anonimnog anketnog upitnika (Prilog 1) izrađenog u google.doc formatu. Anketni upitnik poslan je studentima Veleučilišta VERN' putem portala Eduneta te drugim studentima putem društvenih mreža. Podaci su prikupljani kroz dva tjedna, a konačan uzorak broji 129 ispitanika u dobi između 18 i 45 godina.

Anketni upitnik sadrži pet uvodnih pitanja (dva otvorenog i tri zatvorenog tipa) te skalu ovisnosti o internetu. Ova skala je preuzeta iz rada Kimberly Young (2009) i sastoji se od 20 pitanja, koja se procjenjuju na Likertovoj skali od pet stupnjeva.

Podaci su obrađeni u programu IBM SPSS (Statistical Package for the Social Science). Ovaj program je napredna i profesionalna softverska aplikacija za agregiranje, pregled i analizu statističkih podatka.

5.3 Analiza rezultata uvodnih pitanja ankete

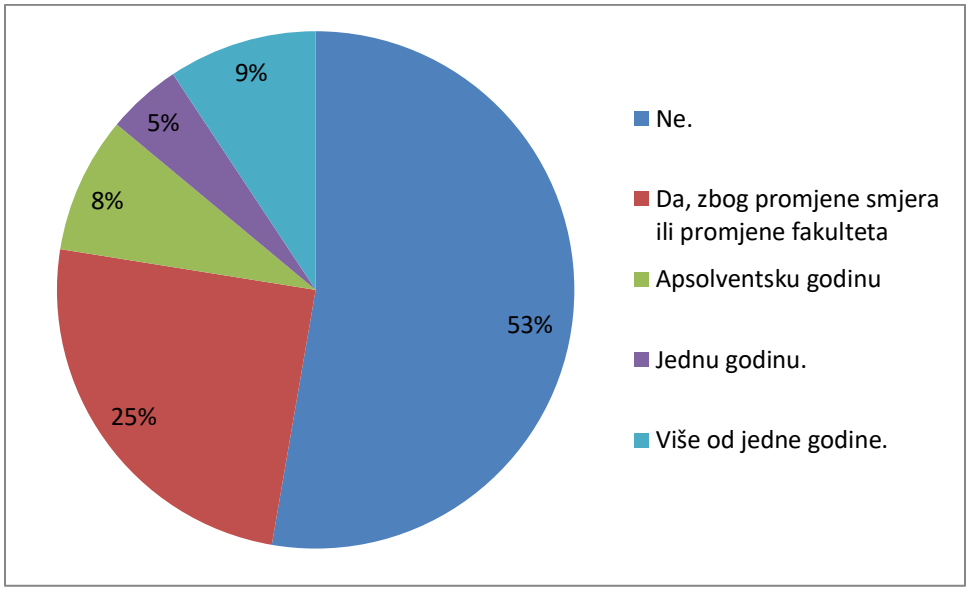
U ispunjavanju ankete je sudjelovalo 129 ispitanika. Spolna struktura ispitanika je 76% ženskog spola i 24% muškog spola. Prosječna starost ispitanika je 24 godine, najmlađi ispitanik je star 18 godina, a najstariji 45 godina.

Prosjek ocjena studenata koji su sudjelovali u anketi je poprilično visok, čak 4,04. Pritom je najviši prosjek ocjena 5,00, a najniži 2,80.

S obzirom na navedeno, može se zaključiti kako ispitanike u ovom istraživanju ne čini slučajan ili reprezentativan uzorak studenata, budući da dominiraju žene i to akademski uspješne. Takvo uzorkovanje zasigurno je utjecalo na rezultate, čiji prikaz slijedi u nastavku teksta.

Kao dodatna mjera uspjeha na studiju, postavljeno je i pitanje o eventualnom produljenju godina studija (padu). Na slici 5.1. vidljivo je da 53% ispitanika nije palo godinu, dok ostatak jest, zbog različitih razloga, među kojima dominira promjena smjera ili fakulteta.

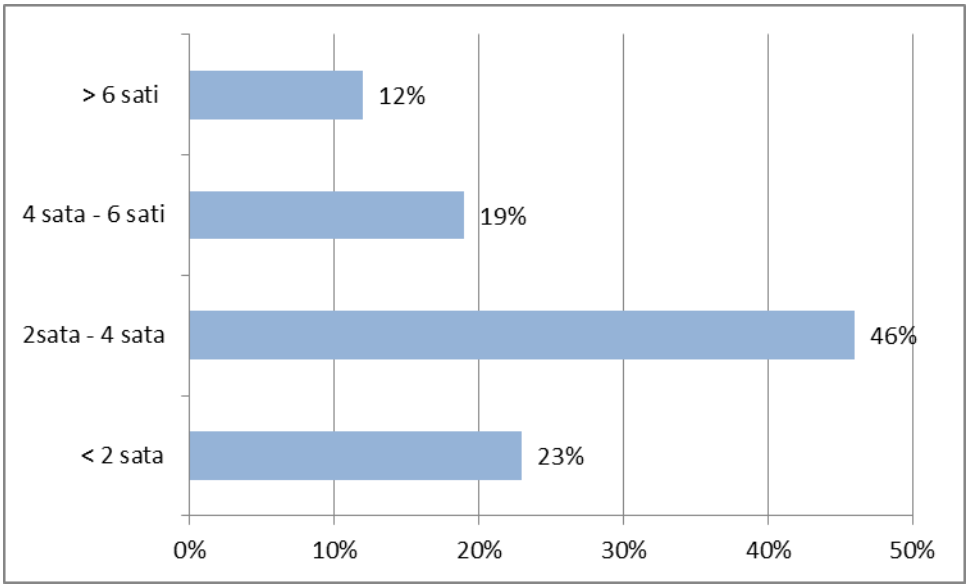
Slika 5. 1: Ponavljanje godine studiranja ispitanika



Izvor: Autoričin rad

U sljedećem pitanju (slika 5.2) zabilježeno je koliko vremena dnevno ispitanici provode na internetu. Kao što je na slici vidljivo, svega 12% ispitanika na internetu provodi više od 6 sati, dok najveći broj njih provodi između 2 i 4 sata (47%). Ovaj nalaz treba uzeti s rezervom. Naime, postoji mogućnost da ispitanici nisu svjesni koliko vremena stvarno provode online te da su podcijenili pravi odgovor. Ne samo da je teško procijeniti ukupno dnevno vrijeme online, jer je često isprekidano, već se internet koristi i za akademske i za poslovne i za privatne svrhe, a dio te uporabe (npr. primanje mailova) često se i ne percipira kao uporaba interneta. Stoga se preporuča u sljedećem istraživanju ovog područja uzeti objektivniju mjeru korištenja interneta, kao što je tjedni izvještaj koji pružaju pametni telefoni o tome koliko u prosjeku korisnik provodi vremena na internetu.

Slika 5. 2: Vrijeme provedeno na internetu



Izvor: Autoričin rad

Radi preglednosti, u tablici niže (5.1.) prikazana je deskriptivna statistika za varijable opisane u ovom potpoglavlju.

Tablica 5. 1: Deskriptivna statistika

	Minimum	Maksimum	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Prosjek ocjena	2.80	5.00	4.04	0.52
Vrijeme na internetu	1.00	4.00	2.22	0.93
Dob	18.00	45.00	24.64	5.17

Izvor: Autoričin rad

5.4 Rezultati testa ovisnosti o internetu

Kako ovisnost o internetu postaje sve veći problem s kojim se bore ljudi u svijetu, tako se i pokreće sve veći broj istraživanja na ovu temu. Postoje mnogi testovi koji se koriste za određivanje stupnja ovisnosti o internetu. U svrhu ovog istraživanja, korišten je Test ovisnosti o internetu (Internet Addiction Test-IAT) autorice Kimberly Young. Prvi test koji je autorica dizajnirala 1998.g. sastojao se od 8 pitanja i ako je ispitanik potvrdno odgovorio na njih 5 smatralo se kako je korisnik u kategoriji ovisnosti o internetu. Tijekom daljnjeg istraživanja autorica je taj test proširila na 20 pitanja čiji su odgovori na Likerovoj skali od 1 do 5, gdje 1 označava da se ispitanik nikako ne slaže s tvrdnjom, a 5 označava kako se ispitanik u potpunosti slaže s tvrdnjom. Rezultati testa se dijele u tri kategorije: prva kategorija je 20-39 bodova i označava da prosječni korisnik interneta ima potpunu kontrolu nad korištenjem interneta, druga kategorija je 40-69 bodova i označava da korisnik doživljava probleme u svakodnevnom životu zbog prekomjernog korištenja interneta, a treća kategorija je 70-100 bodova i označava da korisnik ima značajne probleme u svakodnevnom životu zbog prekomjernog korištenja interneta.

Prosječan rezultat ispitanika je 47,55 bodova što ih svrstava na početak druge kategorije. Ovaj rezultat nam govori kako većina ispitanika u svom svakodnevnom životu osjeća probleme koje im stvara vrijeme provedeno na internetu. Najviše bodova ostvareno na testu je 84, a najmanje 25 bodova. Svega 5 (<4%) ispitanika svojim rezultatom ulazi u treću kategoriju s rezultatom višim od 70 bodova. Najviše njih, 85 (66%), spada u drugu kategoriju koja zapravo govori da ako korisnici ne pripaze na svoje navike korištenja interneta postoji opasnost da prijeđu u treću skupinu. Preostalih 30% ispitanika spada u prvu kategoriju i oni razumno koriste internet i nema

straha da će tijekom vremena razviti ovisnost o internetu, iako za to, naravno, nema garancije. Među ispitanicima muškog spola njih 87,3% spada u kategoriju ovisnosti o internetu, dok je kod ispitanika ženskog spola taj postotak manji (67%), ali i dalje značajno visok.

Tablica 5. 2: Deskriptivna statistika testa ovisnosti o internetu

	Minimum	Maksimum	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Koliko često osjećate da ostajete online duže nego ste namjeravali?	1.00	5.00	3.50	1.16
Koliko često zapostavljate kućanske poslove kako bi više vremena proveli online?	1.00	5.00	2.57	1.04
Koliko često zapostavljate partnera zbog interneta?	1.00	5.00	1.75	.88
Koliko često uspostavljate kontakt s drugim online korisnicima?	1.00	5.00	3.14	1.22
Koliko često se ljudi u vašem životu žale da previše vremena provodite online?	1.00	5.00	2.28	1.14
Koliko često vaše ocjene i akademski zadaci pate zbog vremena koje provodite online?	1.00	5.00	2.31	1.11
Koliko često provjeravate društvene mreže prije nekog zadatka koji trebate obaviti?	1.00	5.00	3.49	1.13
Koliko često vaša produktivnost pati zbog interneta?	1.00	5.00	2.88	1.14
Koliko često imate obrambeni stav i tajnoviti ste kad vas netko pita što radite online?	1.00	5.00	2.31	1.20
Koliko često blokirate uznemirujuće misli o svom životu s umirujućim mislima na internetu?	1.00	5.00	2.53	1.08
Koliko često se uhvatite kako iščekujete kada ćete ponovno imati mogućnost biti online?	1.00	5.00	2.16	1.07
Koliko često strahujete da bi život bez interneta bio dosadan i isprazan?	1.00	5.00	1.98	1.11
Koliko često burno reagirate ako vas netko smeta dok ste online?	1.00	5.00	1.72	.84
Koliko često ste neispavani zbog dugog ostajanja na internetu?	1.00	5.00	2.21	1.09
Koliko često razmišljate o stvarima koje vas čekaju na internetu dok ste offline?	1.00	5.00	2.08	.95

Koliko se često nađete u situaciji da kažete 'još samo nekoliko minuta' dok ste online?	1.00	5.00	2.86	1.17
Koliko često pokušavate samostalno smanjiti vrijeme boravka na internetu?	1.00	5.00	2.95	1.29
Koliko često krijete koliko ste zapravo često na internetu?	1.00	5.00	1.88	1.05
Koliko često odbijete izlazak s društvom kako bi mogli biti na internetu?	1.00	4.00	1.36	0.66
Koliko često se osjećate depresivno, nervozno ili razdraženo dok niste na internetu, a ti osjećaji nestanu nakon što ste ponovno online?	1.00	5.00	1.58	0.91
UKUPAN PROSJEČNI REZULTAT	25.00	84.00	47.55	90
Ukupan prosječni rezultat ispitanika muškog spola	30.00	75.00	51.32	11.30
Ukupan prosječni rezultat ispitanika ženskog spola	25.00	84.00	46.20	11.76

Izvor: Autoričin rad

Najviši odgovor s prosječnim rezultatom 3,5 ima prvo pitanje u kojem se ispitanike traži odgovor na pitanje koliko često ostaju na internetu duže nego što su namjeravali. Ovaj rezultat nam pokazuje da studenti često zaborave na vrijeme dok su na internetu te imaju problem s kontroliranjem istog. Ovaj rezultat je pomalo zabrinjavajuć jer zbog loše kontrole vremena na internetu studenti mogu popustiti u izvršavanju obaveza jer jednostavno izgube vrijeme te ne uspijevaju izvršiti obaveze u roku. Sljedeći najviši rezultat s prosječnim odgovorom 3,4 je pitanje koliko često provjeravaju društvene mreže prije izvršavanja nekog zadatka koji moraju obaviti. Ova dva pitanja s najvišim prosječnim odgovorom su kod studenata jako povezana jer možemo vidjeti da studenti gube kontrolu nad vremenom provedenim na internetu, ali isto tako prije izvršavanja svojih obaveza provjeravaju internet i dodatno gube vrijeme koje bi trebali iskoristiti za druge obaveze. Pitanje s najmanjim prosječnim odgovorom od 1,35 je koliko često ispitanici odbijaju izlazak s društvom kako bi vrijeme proveli na internetu, a sljedeći najniži odgovor od 1,58 dobilo je pitanje koliko često osjećaju depresivnost i nervozu dok ne koriste internet koji nestaje kada su ponovno online. Pozitivno je kako ispitanici ne zapostavljaju socijalni život kako bi vrijeme proveli na internetu što znači da se ne izoliraju i vrijeme provode s prijateljima i obitelji. Nizak prosječni rezultat odgovora na zadnjem pitanju nam govori kako

studenti ne bježe od svakodnevnih problema na internet te da ih ne ignoriraju i ne traže utjehu u virtualnom svijetu.

5.5 Korelacijska analiza

Kako bi se odgovorilo na glavni cilj ovog istraživanja, napravljena je korelacija ukupnog rezultata testa ovisnosti o internetu i varijabli – dob, vrijeme provedeno online i akademski uspjeh. U tablici 5.3. masno su označene značajne korelacije.

Vrijeme provedeno na internetu u značajnoj je pozitivnoj korelaciji s ukupnim rezultatom testa ovisnosti o internetu, što je očekivano te označava da se svi ti problemi koje opisuje upitnik u značajno većoj mjeri pojavljuju kod onih koji su češće *online*. Kako bi se preveniralo stvaranje ovisnosti o internetu potrebno je kod mladih, ali i svih drugih korisnika interneta, kontrolirati vrijeme koje provode na internetu, a koje nije u svrhe obrazovanja. Nekontrolirano provođenje vremena na internetu itekako može uzrokovati sve veću potrebu za odlaskom na internet.

Rezultati pokazuju i značajnu negativnu korelaciju dobi ispitanika i vremena provedenog na internetu što ukazuje na to da mlađi ispitanici više vremena provode na internetu što je i jedna od vrlo čestih pretpostavki kod ovakvih istraživanja, a ovo istraživanje to potvrđuje. Također, dobivena je i značajna negativna korelacija između dobi ispitanika i rezultata testa ovisnosti, koja nam ponovno potvrđuje da su ispitanici mlađe dobi rizičnija skupina.

Tablica 5. 3: Interkorelacije čestica rezultata testa ovisnosti o internetu i uvodnih pitanja

		Rezultati testa o ovisnosti	Vrijeme na internetu	Dob	Prosjek ocjena
Rezultati testa o ovisnosti	Korelacija (Pearson)	1	**.48****	**-.18***	-.12
	Značajnost		.00	.04	.19
Vrijeme na internetu	Korelacija (Pearson)		1	**-.18***	-.07
	Značajnost			.040	.45
Dob	Korelacija (Pearson)			1	.07
	Značajnost				.43
Prosjek ocjena	Korelacija (Pearson)				1
	Značajnost				

*p<0,05 **p<0,01

Izvor: Autoričin rad

Negativna korelacija prosjeka ocjena i rezultata testa nije značajna. Isto tako, postoji slaba negativna korelacija između prosjeka ocjena i vremena provedenog na internetu. Iz ovog ne možemo zaključiti da vrijeme provedeno na internetu uzrokuje slabiji prosjek ocjena.

5.6 Rasprava

U ovom istraživanju obrađeni su podaci dobiveni od 129 studenata, 74% studentica i 26% studenata. Studij je produžilo 47% ispitanika, od kojih su većina studentice (66,7%). Više od 4 sata dnevno na internetu provodi 31 % ispitanika. Rezultati testa ovisnosti o internetu ukazuju da 69,7% ispitanika pokazuje neku razinu ovisnosti o internetu, što je dosta visok postotak. Značajno je više muških ispitanika ovisno o internetu - čak njih 82,3%. U istraživanju provedenom među studentima sveučilišta u Osijeku (Rogina, 2016), na uzorku od 730 studenata, prema rezultatima testa o ovisnosti 41,9% ispitanika spada u kategoriju ovisnosti o internetu. U ovom istraživanju više je muških ispitanika u kategoriji ovisnosti o internetu (51,1%). Glavno ograničenje ovog sada provedenog istraživanja je maleni i prigodan uzorak, sastavljen od motiviranih studentica boljeg akademskog uspjeha. Drugim riječima, u uzorku niti nije bilo dovoljno onih koji izražavaju ovisnost o internetu, a da bi se dokazala negativna veza istog s akademskim uspjehom. U budućnosti bi uzorak ispitanika stoga trebao biti raznolikiji i veći.

Nadalje, podaci o vremenu provedenom na internetu bi trebali biti objektivniji, a ne odražavati subjektivnu procjenu. U istraživanju koje su Roberts, Yaya i Manolis (2014) proveli na 164 studenta tražili su od sudionika da detaljno napišu koliko vremena provode na internetu. Rezultate su dobili tako da su naveli desetak najpopularnijih aktivnosti na mobitelu, kao što su korištenje Facebooka, Instagrama, komunikacija porukama, slanje e-pošte, itd., a sudionici istraživanja su detaljno opisali koliko vremena utroše na koju radnju. Isto tako, bilo bi dobro u anketu uključiti još neke od testova za otkrivanje ovisnosti o internetu i usporediti rezultate različitih testova.

6. ZAKLJUČAK

Ovisnost o internetu je ovisnost modernog digitalnog doba. Iako je tijekom zadnjih nekoliko godina sve većem broju ljudi dijagnosticirana ova ovisnost mnogi i dalje ne shvaćaju da koriste internet u prekomjernim količinama i tako narušavaju svoje akademske i poslovne uspjehe, ali i odnose s ljudima oko sebe. Kako bi se ova vrsta ovisnosti bolje prepoznala i prevenirala potrebno je u obrazovnim ustanovama učenicima svih dobnih skupina, ne samo adolescentima nego i mlađima, objasniti kakve posljedice na njihov život može imati prekomjerna uporaba interneta. Naučiti ih kako kontrolirati vrijeme provedeno na internetu i kako to kontrolirano vrijeme iskoristiti ne samo za zabavu nego i u svrhe istraživanja i učenja novih vještina. Kako bi se ovakva vrsta prevencije mogla provoditi, potrebno je u obrazovnim ustanovama educirati učitelje i profesore kako bi znali pomoći pojedincima kod kojih se javljaju naznake stvaranja ovisnosti o internetu. Iako se ovisnost o internetu javlja kod većeg broja ljudi, razvoj ovisnosti ovisi o različitim pojavama kod svakog pojedinca. Čimbenici koji mogu biti temelj za razvoj ovisnosti, ali i ne moraju, su niska razina samopouzdanja i depresija.

Cilj liječenja ove ovisnosti nikada ne bi trebao biti potpuni prestanak korištenja interneta. Internet se uklopio u način života ljudi danas i teško se u potpunosti izolirati od njega jer ga je gotovo nemoguće izbjeći u svakodnevnim životnim situacijama. Cilj liječenja ovisnosti o internetu bi uvijek trebao biti korištenje interneta u kratkim intervalima koji neće narušiti čovjekovu svakodnevicu i produktivnost na različitim poljima života te pronalazak drugih aktivnosti koje će pacijentima ispuniti vrijeme, a neće narušavati njihovo mentalno i fizičko zdravlje.

Kao jedna od najugroženijih skupina za razvoj ove vrste ovisnosti navode se studenti. Danas se od studenata očekuje da svakodnevno koriste internet u sklopu studiranja. Upravo ta činjenica je itekako velika podloga za razvoj ovisnosti o internetu jer vrlo lako mogu izgubiti pojam o vremenu provedenom na internetu te prekomjerno korištenje interneta često opravdavaju kao vrijeme utrošeno za akademski rad, iako više vremena posvećuju zabavnim sadržajima, a ne akademskim.

Preko rezultata istraživanja u ovom radu može se vidjeti da mlađi ispitanici više vremena provode na internetu. Iz toga proizlazi kako oni ostvaruju više bodova na testu ovisnosti o

internetu te češće spadaju u kategoriju skale ovisnosti gdje prekomjerno korištenje interneta uzrokuje probleme u njihovoj svakodnevici.

U Hrvatskoj postoje tretmani liječenja ovisnosti o internetu, ali uglavnom se radi o tretmanima gdje je pacijent u kontaktu s terapeutom. Za sada nema tretmana koji se provode online, gdje pacijenti ne moraju posjećivati bolnicu, a razvoj takve terapije bi zasigurno povećao broj ljudi koji traže pomoć.

Zaključak ovog rada koji je potrebno istaknuti jest da internet danas ima veliki utjecaj na svaki aspekt života pojedinca pa tako i na akademski uspjeh. Obrazovni programi bi trebali težiti tome da budu u korak s napretkom tehnologije, ali je isto tako važno da se učenike i studente nauči kako racionalno koristiti internet, kako prepoznati negativne posljedice prekomjernog korištenja interneta i kako iste izbjegavati. Potrebno je pružiti adekvatnu pomoć onima koji uviđaju da im korištenje interneta narušava kvalitetu života.

LITERATURA

Knjige:

1. Carr, N. (2011). *Plitko.* Zagreb : Naklada Jesenski i Turk.

Članci:

1. Alavi, S.S., Ferdosi M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., Setare, M. (2012): Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of psychiatric and psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine.* 3 (4), 290-294.
2. Carević, N., Mihalić, M., Sklepić, M. (2013): Ovisnost o internetu među srednjoškolcima. *Sveučilište u Zagrebu, Fakultet oranizacije i informatike Varaždin.*
3. Cash H., Rae C., Steel A., and Winkler A. (2012): Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*. 8(4):292-298.
4. Guthrie, J. T. & Wigfield, A. (2000): Engagement and motivation in reading. *Handbook of reading research, Volume III* 403–422.
5. King, A., L., S., Valenca, A., M., Silva, A., C., O., Baczynski, T., Carvalho, M., R., Nardi, A., E. (2013): Nomophobia: Dependency in virtual enviroments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*. 29, 140-144.
6. Lei, H., Xu, J., Zhao, Z., Qin, L., Du, Y., Zhou, D., Lin, F. (2012).Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study. *PLoSONE*.
7. Leung, L, Lee, P., S., N. (2012): Impact of Internet Literacy, Internet Addiction, Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance. *Social Science Computer Review.* 30 (4), 403-418.
8. Miliša, Z., Tolić, M., 2010: Kriza odgoja i ekspanzija suvremenih ovisnosti. *Medianali*. 4 (8), 135-164.
9. Monaghan, S., Blaszczynski, A. (2009): Internet-based Interventions for the treatment of problem gambling. *Toronto: Center for Addiction and Mental Health.*
10. Nie N. H., Hillygus D.S., Erbring L., 2002: Internet Use, Interpersonal Relations, and Sociability: A Time Diary Study. *The Internet in Everyday Life*. 213 – 243.

11. Paučić-Kirinčić E, Prpić I., 2003: Znaci i simptomi korištenja sredstava ovisnosti. *Paediatr Croat.* 191-196.
12. Pontes, H., M., Kuss, D., J., Griffiths, M., D. (2015): Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*. 4, 1-13.
13. Pontes, H., M., Macur, M., Griffiths, M., D. (2016): Internet Gaming Disorder Among Slovenian primary schoolchildren: Findings from a nationally representative sample of adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. 1-26.
14. Roberts J, Yaya L, Manolis C. (2014): The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *J Behav Addict.* 3(4): 254–265.
15. Rodek, S. (2011): Novi mediji i kultura učenja, *Napredak : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu.* Vol. 152.
16. Rogina K., (2016): Ovisnost o internetu među studentima sveučilišta u Osijeku, *Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku, Medicinski fakultet Osijek.*
17. Romanelli R., Williams J. T., and Neve K. A., (2010): Dopamine Receptor Signaling: Intracellular Pathways to Behavior, *The Dopamine Receptors.*137-173.
18. Rosenberg, K., P., Curtiss Feder, L. (2014): An Introduction to Behavioral Addictions. *Cornell University Medical Center, New York*. 1-17.
19. Rotunda, R., J., Kass, S., J., Sutton, M., A., Leon, D., T. (2003): Internet Use and Misuse: Preliminary Findings from a New Assessment Instrument. *Behavior Modification*. 27 (4), 484-504.
20. Stanić, I. (2010): Ovisnost o internetu, cyber-kockanju – kako ih sprječavati. *Napredak* 151 (2), 214-235.
21. Vlček, M. (2016): Diplomski rad: Ovisnost o računalu kao suvremena bihevioralna ovisnost. *Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet*
22. Vuletić, S., Jeličić, A., Karačić, S. 2014: Bioetičke konotacije interneta. *Diacovensia,* 22 (4), 525-558.
23. Young, K., S. (1999): Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Inovation in Clinical Practice.* 17, 1-17.
24. Young, K., S. (2004): Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. 48 (4), 402-415.

25. Young, K., S. (2009): Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*. 1 (3), 237-244.

Internetski izvori:

1. Addiction resource. Preuzeto s: https://addictionresource.com/addiction/depression-and-internet-addiction/ (15.1.2019).
2. Everyday health. Preuzeto s: https://www.everydayhealth.com/internet-addiction/guide/ (15.1.2019).
3. Mreža. Preuzeto s: https://mreza.bug.hr/google-internet-consumer-study-2017-sve-vise-hrvata-koristi-smartphone/ (16.1.2019).
4. Psihijatrijska bolnica Sv. Ivan. Preuzeto s: http://www.pbsvi.hr/2017/04/otvorenje-dnevne-bolnica-za-lijecenje-ovisnosti-o-internetu-video-igricama-kockanju/(20.1.2019).
5. Srce. Preuzeto s: https://www.srce.unizg.hr/povijest-srca/25-g-interneta-u-RH(16.1.2019).
6. Usporedi. Preuzeto s: https://www.usporedi.hr/teme/brzine-i-pokrivenost-mobilnog-interneta (16.1.2019).
7. World Health Organization. Preuzeto s: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/ (5.2.2019.).

POPIS SLIKA I TABLICA

Slika 5. 1: Ponavljanje godine studiranja ispitanika 18
Slika 5. 2: Vrijeme provedeno na internetu.....19

Tablica 5. 1: Deskriptivna statistika.....20
Tablica 5. 2: Deskriptivna statistika testa ovisnosti o internetu 21
Tablica 5. 3: Interkorelacije čestica rezultata testa ovisnosti o internetu i uvodnih pitanja.....24

PRILOZI

PRILOG 1 (rad autorice):

Anketni upitnik za studente.

1.Spol ispitanika

- M
- Ž

2. Starost ispitanika

3. Prosjek ocjena

4. Jeste li tokom studiranja produžili godinu/e studiranja?

- Ne
- Da, apsolventsku godinu
- Da, jednu godinu
- Da, više od jedne godine

5. Koliko vremena u prosjeku dnevno provedete na internetu?

- < 2 sata/dnevno
- 2-4 sata dnevno
- 4-6 sati dnevno
- >6 sati dnevno

Odaberite tvrdnju od 1 do 5 koja najbliže opisuje Vaš odgovor na pitanje:

6. Koliko često osjećate li da ostajete online duže nego ste namjeravali?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

7. Koliko često zapostavljate kućanske poslove kako bi više vremena proveli online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

8. Koliko često zapostavljate partnera zbog interneta?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

9. Koliko često uspostavljate kontakt s drugim online korisnicima?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

10. Koliko često se ljudi u vašem životu žale da previše vremena provodite online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

11. Koliko često vaše ocjene i akademski zadaci pate zbog vremena koje provodite online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

12. Koliko često provjeravate društvene mreže prije nekog zadatka koji trebate obaviti?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

13. Koliko često vaša produktivnost pati zbog interneta?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

14. Koliko često imate obrambeni stav i tajnoviti ste kad vas netko pita što radite online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

15. Koliko često blokirate uznemirujuće misli o svom životu s umirujućim mislima na internetu?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

16. Koliko često se uhvatite kako iščekujete kada ćete ponovno imati mogućnost biti online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

17. Koliko često strahujete da bi život bez interneta bio dosadan i isprazan?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

18. Koliko često burno reagirate ako vas netko smeta dok ste online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

19. Koliko često ste ne ispavani zbog dugog ostajanja na internetu?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

20. Koliko često razmišljate o stvarima koje vas čekaju na internetu dok ste offline?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

21. Koliko se često nađete u situaciji da kažete 'još samo nekoliko minuta' dok ste na online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

22. Koliko često pokušavate samostalno smanjiti vrijeme boravka na internetu?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

23. Koliko često krijete koliko ste zapravo često na internetu?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

24. Koliko često odbijete izlazak s društvom kako bi mogli biti na internetu?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek

25. Koliko često se osjećate depresivno, nervozno ili razdraženo dok niste na internetu, a ti osjećaji nestanu nakon što ste ponovno online?

1-nikada; 2- jako rijetko; 3- ponekad; 4- često; 5- uvijek