



# E – zasvojenost

Raziskovalna naloga

Avtorja:

Matej TAMŠE, L4B

Aljaž AMON, L4B

Mentor:

Bogomil KROPEJ, prof. soc.

# E – zasvojenost

## RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: SOCIOLOGIJA

Avtorja: Matej Tamše, Aljaž Amon

Mentorji: Bogomil Kropej, prof. soc.

Šolski center Celje, Gimnazija Lava

Celje, Mladi za Celje, 2019

## Kazalo, tabela grafov in slik

### Kazalo vsebine

Kazalo, tabela grafov in slik.....	2
Kazalo slik.....	4
Kazalo grafov.....	4
Povzetek.....	5
Uvod.....	6
Družina in zasvojenost .....	7
Starši morajo omejiti čas, ki ga otrok preživi pred televizijo ali računalnikom.....	7
Prekomerno sedenje pred televizijskimi zasloni povzroča kronične nenalezljive bolezni.....	7
Več kot polovica otrok prosti čas preživlja v virtualnem svetu.....	8
Brez sodobne tehnologije in računalnika res dandanes težko delujemo .....	8
Preveč intenzivno brskanje po spletu, vpliva na vedenje in povzroča spremembo v možganih.....	9
Največji vpliv na to ali bo otrok oziroma mladostnik postal odvisnik od spleta pa ima družina .....	9
Pomembno je imeti zgled .....	10
Videoigre .....	10
Kaj so videoigre? .....	10
Bolezen? .....	11
Značilnosti .....	11
Družbena omrežja:.....	11
Značilnosti: .....	12
Spletne strani za odrasle.....	12
Značilnost:.....	13
Značilnosti podrobneje v mladostnikih.....	13
Ukrepi proti E-Zasvojenosti.....	13
Opozorilni znaki .....	13
Cilji.....	14
Hipoteze .....	15
Teoretično ovrednotenje hipotez .....	16
1.Pojav je pogost v naši okolici: .....	16
2.Pojav je bolj izrazit v mlajših generacijah, odvisnost se drugače izraža med spoloma.....	16

3. Pojav je pogosto kombiniran z drugimi zasvojenostimi.....	16
4. Pojav je bolj izrazit v tujini kot pri nam .....	17
5. Pojav vpliva na nasilnost fantov.....	17
6. Ljudje , ki so zasvojeni z elektroniko imajo slabše medsebojne odnose z drugimi ljudmi .....	17
7. Ljudje z to zasvojenostjo imajo slabši učni uspeh v šoli.....	17
8. Ljudje z to zasvojenostjo imajo večje težave pri verbalni komunikaciji z drugimi.....	18
Anketa .....	19
Vprašanja in odgovori .....	19
Rezultati ankete .....	22
Empirično ovrednotenje hipotez .....	22
1. Pojav je pogost v naši okolici: .....	22
2. Pojav je bolj izrazit v mlajših generacijah, odvisnost se drugače izraža med spoloma.....	22
3. Pojav je pogosto kombiniran z drugimi zasvojenostim.....	23
4. Pojav je bolj izrazit v tujini kot pri nam .....	23
5. Pojav vpliva na nasilnost fantov.....	23
6. Ljudje , ki so zasvojeni z elektroniko imajo slabše medsebojne odnose z drugimi ljudmi .....	23
7. Ljudje z to zasvojenostjo imajo slabši učni uspeh v šoli.....	24
8. Ljudje z to zasvojenostjo imajo večje težave pri verbalni komunikaciji z drugimi.....	24
Viri .....	26

## Kazalo slik

Slika 1: Otrok pred televizijo.....	5
Slika 2: Kontroler za igralno konzolo.....	8
Slika 3: Slika družbenih omrežji.....	10

## Kazalo grafov

Graf 1: Grafa razlike zasvojenosti med spoloma.....	21
Graf 2: Graf e -zasvojenosti po starosti.....	22

## Povzetek

V tej raziskovalni nalogi bomo opredeljevala problem E – zasvojenosti, temo sva si izbrala ker nama je blizu. Zaradi hitrega razvoja tehnologije je prišlo do velikega rasti zasvojenosti, ker v veliki meri šele sedaj ugotavljamo kašen velik vpliv sploh imajo te tehnologije na naša življenja. V tem referatu bova podrobneje predstavila ta problem in značilnosti posameznih vrst in ovrednotila najine hipoteze. Uvedla bova tudi anketa in se opredelila njenih rezultatov in prikazala kako je razširjen ta problem pri nas, poleg tega bova se tudi teoretično lotila najinih hipotez.

Ključne besede: Zasvojenost, internet, mediji, e- zasvojenost, zasvojenost z video igrami

## Summary

In this research we will be looking at electronic addiction, how wide spread it is in our region. We chose this topic because we have seen the rise of technology in our era but we are yet to understand all the possible drawbacks to it. We will send out a survey to get accurate results from our region and we will also theoretically answer our hypothesis.

Key words: Addiction, electronic addiction, gaming addiction, pornography addiction

## Uvod

Zasvojenosti so in vedno bodo problem vsake družbe.

Po navadi ko pomislimo na zasvojenost pomislimo na razne kemične sestavine( droge, nikotin itd.), temu pa ni vedno tako. Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (American Society of Addiction Medicine) je leta 2011 objavilo novo opredelitev zasvojenosti, s katero poudarja, da gre za kronično motnjo v delovanju možganov in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, mamil, predajanja igram na srečo ali spolnosti. Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevanega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj. Za zasvojenost je značilna nesposobnost za trajno abstinenco, oslABLJENA sposobnost nadzora nad vedenji, hlepenje po omami, zmanjšana zmožnost prepoznavanja resnih težav tako v vedenju posameznika kot v medosebnih odnosih ter disfunkcionalno čustveno odzivanje. Kot druge kronične bolezni tudi zasvojenost pogosto vključuje cikle ponovitve oziroma recidive bolezni in remisije oziroma faze abstinence. Če se zasvojena oseba ne zdravi ali ne vključi v proces okrevanja, postane zasvojenost progresivna in lahko povzroči trajne posledice ali prezgodnjo smrt. (Inštitut za zasvojenosti in traume)

Ce pa gremo bolj podrobneje v e- zasvojenost je pa definirana kot, kompulzivno brskanje interneta brez cilja, kompulzivno nakupovanje poreko interneta, pretirano igranje video igrice, pretirano uporabljanje socialnih omrežji. E zasvojenost je bilo prvotno definirano leta 1995 ko je Dr. Ivan Goldberg, MD primerjal pojav z odvisnostjo za igre na srečo, sicer ni priznано kot mentalna motnja, prizadeva pa 8.2% prebivalstva, nekatere študije tudi kažejo na podatke da je ta podatek bližje 38% a ni nič potrjeno, to je pa zato ker še ni postavljene trdne definicije. (PRIMOŽIČ A. Zasvojenost z internetom )

## Družina in zasvojenost

E – zasvojenost lahko vpliva na človekov mentalni razvoj. Dandanes imamo velik razvoj tehnologije, ki je včasih niso poznali. Pred tem so imeli starši zagotovljeno avtoriteto nad otroci, vendar je v današnjem svetu to postal relativen pojav.

Otroci vsakodnevno s pomočjo spleta, socialnih omrežij, televizije vidijo zunanji svet, dogajanje, ki ga morda v njihovem okolju ni. To lahko vpliva na njihovo obnašanje, na kar morajo starši biti še posebej pozorni. Pokazati morajo otrokom kaj je prav in kaj ne in jih poučiti o prednostih ter slabostih uporabe.

### Starši morajo omejiti čas, ki ga otrok preživi pred televizijo ali računalnikom



To poudarja tudi vodja ambulante za bolezni odvisnosti v Novi Gorici, Miha Kramli, ki se srečuje tudi s primeri zasvojenih mladostnikov, ki se svojih staršev lotevajo celo na fizičnem nivoju, ko jim ti poskušajo omejiti virtualen svet oziroma uporabo računalnika ali pametnega telefona.

Uporaba naj bi bila sorazmerno razporejena na dva ključna dela: zabava in delo.

Sodobna tehnologija je lahko koristna na mnogih področjih, kot so predstavitve, obdelava gradiv, itd. Prav je da se otroci naučijo dela s tem, vendar v zmernih količinah časa, ki se spreminja tudi s starostjo otrok. V nasprotnem primeru lahko pride do zasvojenosti.

Enako velja za zabavo. Te mora biti manj kot dela, vseeno pa nesme biti zapostavljena, saj služi kot nagrada za uspeh oziroma uspešno opravljeno delo. Tudi tukaj morajo starši vedeti, da ostajajo meje, saj velika količina te vodi do težav s spremembo obnašanja otrok.

### Prekomerno sedenje pred televizijskimi zasloni povzroča kronične nenalezljive bolezni

Gledanje televizije je razlog, da nismo telesno dejavni in smo posledično prekomerno težki ter predebeli. V Sloveniji o tem ozavešča Društvo za zdravje srca in ožilja, a se stanje kljub vsemu ne izboljšuje. Imamo vse več prekomerno težkih otrok in sladkornih bolnikov.

Računalnik, mobilni telefon, tablice in druge elektronske naprave nam lajšajo življenje, a prav je, da se zavedamo posledic, ob prekomerni uporabi. Kar 80 odstotkov Slovencev uporablja splet vsakodnevno, med temi 80 odstotki pa so tudi otroci, saj ima že večina osnovnošolcev pametni telefon, s katerim lahko ves čas dostopa do spleta.

Prekomerna raba in zasvojenost s svetovnim spletom rasteta prav na račun pametnih telefonov in tablic. Splošna zasvojenost s spletom pomeni vsega po malem, večinoma pa so to zasvojenost z zabavnimi

vsebinami, ki jih starši vedoč ali pa ne vedoč dovolijo prekomerno uporabljati otrokom. Gre za različne serije, YouTube, družbenima omrežja, kot so Facebook, Snapchat in Instagram, spletne in mobilne igre in podobno.

## Več kot polovica otrok prosti čas preživlja v virtualnem svetu

Začetki so zelo zgodnji, saj so otroci od prvega leta obkroženi z elektronskimi igračkami intenzivnih kontrastov barv in zvokov. Posledica otrokovega igranja s takšnimi igračami je nezadovoljenost z realnim oziroma zunanjim svetom. V naravi namreč ni močnih kontrastnih barv in intenzivnih zvokov, ki jih je vajen od doma. Otrokovi možgani so vajeni nečesa povsem drugega, zato se v resničnem zunanjem svetu počutijo dolgočasno. Takšen otrok po navadi starše sili k čimprejšnji vrnitvi v t.i. 'varno' okolje oziroma virtualen svet, ki ga nudijo elektronske igrače, televizijski in računalniški zasloni.

Prvi razlog zasvojenosti je samopodoba sodobnih otrok. V primeru, da je ta nizka, si jo poskušajo sami s pomočjo različnih načinov dvigniti: objava svoje fotografije na družbenem omrežju, ki posledično vodi k spremljanju t.i. 'lajkov' in njihovi rasti. Na ta način si zagotovijo potrditev s strani drugih.

Tudi nenehni prepiri med očetom in mamo lahko vodijo do otrokovega zapiranja v sobo in igranja igrice. Če je v igricah uspešen, tam dobi potrditev, ki bi jo načeloma moral dobiti od svojih staršev. To je odličen primer, kako mladi s pomočjo spleta rešujejo čustvene stiske, nastale kot posledice odnosov v družini.

Splet je tako privlačen, saj ponuja vznemirjenje, na primer: mladostnik čaka na nov 'lajk' ali komentar. Tudi, ker je lahko dostopen, poceni in učinkuje takoj, na občutek ugodja ni treba prav dolgo čakati. Tako se za ugodje ni treba veliko truditi. Poleg tega mladi verjamejo, da morajo biti 24 ur dnevno 'online' oziroma na voljo spletu, ker ne smejo ničesar zamuditi. Če kaj zamudijo, niso s tem seznanjeni oziroma niso 'in'. Obstaja tudi strah, da med vrstniki zaradi tega ne bodo sprejeti, biti sprejet pa je ena od glavnih potreb, še posebej izražena v teh letih odraščanja.

## Brez sodobne tehnologije in računalnika res dandanes težko delujemo

Ta nam omogoča najrazličnejše možnosti in odpira nove poti. Pomembno je le, da imamo distanco do tehnologije. Delo na mobilni napravi, tablici ali računalniku po nekem času uporabe sproža občutek naveličanosti in utrujenosti, zato v tem primeru napravo takrat ugasnemo. Ko pa se s pomočjo tehnologije zabavamo ali sproščamo, na primer na družbenih omrežjih, ob igranju igrice, takrat naši možgani ne zaznajo utrujenosti in naveličanosti. Storijo ravno nasprotno in so še bolj intenzivno izpostavljeni uporabi.

Pomembno je torej ločevati med tehnologijo, potrebno za delo, in tehnologijo, ki omogoča zabavo ter sprostitvev.



## Preveč intenzivno brskanje po spletu, vpliva na vedenje in povzroča spremembo v možganih

Tako pravi tudi predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na ljubljanski Nevrološki kliniki in predstojnik Katedre za nevrologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti, prof. dr. Zvezdan Pirtošek. Vsaka najmanjša interakcija z digitalnim svetom in mediji spreminja možgane, kar dokazuje, da so naši možgani živ organizem.

Digitalni zasloni vplivajo na spomin. Ti ga ne kvarijo, temveč rekonstruirajo. Delo za ekrani vpliva tudi na našo pozornost, ki je deljena, kadar počnemo več stvari hkrati. To pomeni, da možgani ves čas preklaplajo od enega dela možganov k drugemu v izjemno kratkem času. Zaradi tega prejeta informacija nima časa, da bi se zasedla v naših možganih in preprosti izgine. Posledično podatkovno preobremenjeni ljudje mnogo stvari pozabijo. Od spletnih vsebin pa lahko tudi postanemo odvisni.

Zasvojenec, ima fizično spremenjene možgane in njihovo delovanje ter metabolizem. Internetni odvisnost načeloma spada med ne kemične, ampak je zelo podobna drugim, tudi kemičnim zasvojenostim.

Otrokovi možgani se ves čas spreminjajo. Največje spremembe pa se zgodijo v prvih 20 letih. Temu procesu pravimo nevroplastičnost, kar pomeni, da če otrok nekaj poudarjeno dela ali ponavlja, se bo tisti del možganov, ki je povezan s to dejavnostjo, zaznavo ali odločitvami krepil, in posledično povzročil precejšnje strukturne spremembe v možganih.

## Največji vpliv na to ali bo otrok oziroma mladostnik postal odvisnik od spleta pa ima družina

V družini morajo obstajati pravila za red pri uporabi tehnologije. Če otrok reda ne spoštuje, ga je potrebno pravilno sankcionirati oziroma kaznovati. Starši mlajših otrok naj bi preverjali, za kaj bodo otroci računalnik sploh potrebovali, kaj bodo sploh počeli in koliko časa naj bi to trajalo. Vmes naj preverijo tudi otrokovo delo na računalniku.

Potrebno je tudi povedati, da mobiteli in računalniki ne spadajo v otroško sobo, kjer otrok ali mladostnik spi, saj se bo težko uprli njihovi uporabi. To lahko vodi do motenj spečnosti in ostalih posledic pomanjkanja spanja.

## Pomembno je imeti zgled

V primeru, da v družini velja pravilo neuporabe mobilnih naprav za jedilno mizo ob hrani, potem mobilne naprave ne sme uporabljati nihče, to velja tudi za starše. Družina naj bo čim bolj kreativna in aktivna.

Starši lahko otrokom berejo. Bralna kultura je izjemno pomembna za vsakega otroka in močno ter pozitivno vpliva na razvoj možganov. Prav tako se je treba o vsem, kar je na spletu pogovarjati. O sporočilnosti posameznih spletnih vsebin in kaj želijo s tem doseči. Ključno pa je predvsem zaupanje. Najpomembneje je, da si starši in otroci iskreno in odkrito povedo vse, neglede na situacijo in stanje informacije.

## Vide igre

### Kaj so video igre?

Video igra je elektronska igra, pri kateri igralec z vmesnikom upravlja elektronsko napravo, na kateri igra teče, ta pa mu posreduje odziv v video obliki. Danes video igre poganja široka paleta naprav, ki se z generičnim izrazom imenujejo »platforme«, kot so osebni računalniki, igralne konzole ali arkadni avtomati. Razpon platform sega od velikih osrednjih računalnikov do majhnih prenosnih naprav. ([https://sl.wikipedia.org/wiki/Vide\\_igra](https://sl.wikipedia.org/wiki/Vide_igra))



Igra je univerzalna in zdrav izraz zdravja, saj uvaja odnose v skupinah. Igra omogoča zorenje in s tem zdravo rast. (Winnicott 1974). (TONIONIO, Ko internet postane droga, st.4)

Vsepovsod po svetu se morajo otroci naučiti igrati s nekom preden se naučijo igrati sami. Pri čimer ni pomembna kvaliteta igrač ampak prisotnost odrasle osebe, ki je pripravljena odzvati na otrokove geste ali pa ponuja spodbudo. To je za otroka zelo pomembno, kajti se ob igri naučijo otroci uporabljati predmete kot nadomestek za nečesa drugega in imajo simboličen pomen. Poleg tega je še pomembna igra za otroke, ker se lahko otrok v igri razživi, kreativno deluje na okolje, ga spreminja in pušča svoj sled. Poleg tega je igra tudi pomemben del za odrasle, kajti v igri spoznavamo sebe in naše lastne sposobnosti, spretnosti, pomembna je tudi za sprostitev. (TONIONIO, Ko internet postane droga, st.4)

Veliko teh vidikov je prisotnih tudi v spletnih igrah, ampak so ključne razlike.

-Spletne igre pogosto ne omogočajo izražanje čustev in ne spodbujajo k ustvarjalnosti. Uporabnik si ne izmišlja svojih scenarijev s pomočjo njegove kreativnosti, niti ne ustvarja lastnih iger. Poleg tega tudi ni nobene možnosti preizkušanja svojih lastnih sposobnosti. (TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 4)

## Bolezen?

Z 18. junijem je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) izdala 11. različico mednarodne klasifikacije bolezni (ICD-11). V njej je kot duševna motnja opredeljena tudi zasvojenost z videoigami. Navedena je med "motnjami zaradi zasvajajočega vedenja", na splošno pa so glavne značilnosti zaradi katerih je zasvojenost z videoigami prišla na ta seznam zelo podobne značilnostim zasvojenosti z igami na srečo ali zasvojenosti z različnimi substancami, kot so mamila. (WHO, Gaming disorder)

## Značilnosti

Za zasvojenost z videoigami je značilen vzorec vztrajnega ali ponavljajočega se vedenja igranja iger, ki so lahko na spletu ali brez povezave, ki jih kaže:

- 1) pomanjkanje nadzora nad igranjem (npr. začetek, pogostost, intenzivnost, trajanje, zaključek, kontekst);
- 2) dajanje prednosti igranju videoiger, tako da ima igranje prednost pred drugimi življenjskimi interesi in dnevnimi dejavnostmi;
- 3) nadaljevanje igranja kljub negativnim posledicam.

Vedenjski vzorec je dovolj resen, da povzroči znatno poslabšanje na osebnih, družinskih, socialnih, izobraževalnih, poklicnih ali drugih pomembnih področjih. Vzorec igralnega vedenja je lahko neprekinjen ali epizoden in se ponavlja. Takšno vedenje se kaže v obdobju najmanj 12 mesecev, da se določi diagnoza, čeprav se lahko doba določitve skrajša, če so izpolnjene vse diagnostične zahteve in so simptomi hudi.

(PETRY, N.: An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach)

## Družbena omrežja:

Prvo bomo razčistili kaj so sploh družbena omrežja.

-So aplikacije, spletne storitve, platforme ali strani, ki gradijo in odražajo družbene mreže ali družbene odnose med ljudmi, ki imajo npr. skupne interese in/ali aktivnosti. Te spletne aplikacije posameznikom omogočajo:

- 1.ustvarjanje javne ali delno javne podobe znotraj omrežja;
- 2.oblikovanje seznama uporabnikov, s katerimi so povezani in
- 3.prikazovanje in pretok njihovih seznamov povezav in povezav drugih v omrežju. (Boyd, Danah (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication.) (TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 16)



Družbena omrežja delujejo ko podaljšek našega socialnega življenja. Nam omogočajo konstanten stik s prijatelji, sorodniki itd. preko njih lahko razpravljamo ideje, o skupnih interesih in omogočajo tudi ustvarjanja novega prijateljstva. (TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 16)

Večina uporabnikov družabnih omrežij ve, da spletna komunikacija ni nadomestek za komunikacijo iz oči v oči, kljub temu pa je vse več tistih, ki z uporabo družabnih omrežij pretiravajo. Na spletnih omrežjih, kot so facebook, myspace, twitter, google+, snapchat ..., lahko uporabniki ves čas aktivno, še pogosteje pa pasivno spremljajo statute svojih prijateljev. (TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 16)

### Značilnosti:

Polovica vseh uporabnikov družabnih omrežij se v svoj profil poveže tudi sredi noči. Osebe, ki postanejo zasvojene s spremljanjem družabnih omrežij, se pogosto začnejo zapirati vase in izgubljati stik s seboj in bližjimi, nenehna povezanost v omrežja pa jim onemogoča kakovostno delo in sprostitev.

Osebe, zasvojene z družabnimi omrežji, lahko trpijo tudi za relativno novo obliko socialne tesnobe: strahom pred zamujenimi priložnostmi ali tako imenovano FOMO- fear of missing out. Ta se kaže kot posameznikova pretirana zaskrbljenost glede zamujanja prijetnih, zadovoljujočih, morda za posameznika koristnih, družabnih dogodkov. Zaradi teh skrbi občuti željo in prisilo po konstantni vključenosti v dogodke, ki jih doživljajo drugi – prijatelji, znanci ali celo popolni tujci s spleta.

Najbolj rizične za razvoj te zasvojenosti so mlajše samske ženske s pridruženimi rizičnimi psihološkimi dejavniki. (PAHOLIČ L. Odlogiraj se: Vrste spletnih zasvojenosti)

## Spletne strani za odrasle

Problem teh strani je da so danes veliko bolj dostopne kot kadarkoli prej, V preteklosti si moral kupiti fizično kopijo pornografskega materiala in je s tem bil tudi povezna občutek sramu in pa tudi veljal kot nekakšen tabu, danes pa zadostuje že en klik na internetu. Podatki kažejo in potrjujejo dejstvo, da zelo veliko število ljudi gleda pornografske vsebine, večinoma so to moško, je pa tudi velik delež ženskega spola. Danes imajo tudi večji obseg pornografske vsebine, možen je obisk na razne strani za odrasle, tako rekoči »mehi prostituciji« ki se odvijajo s pomočjo spletnih kamer. Pornografsko gradivo pa ločimo na plačljivo in brezplačno. Brezplačne so šele pred približno 50 letim in dosejajo večji uspeh, to so spletne strani kot pornhub, youporn... Popularne so tudi erotične klepetalnice, ki delujejo enako kot navadne klepetalnice. Tu preko klepeta lahko ljudje izživljajo razne fantazije, eden od glavnih vzrokov za veliko popularnost teh strani je popolna anonimnost, kar pomeni da lahko uporabniki uresničujejo svoje najbolj sprevržene fantazije.

Masturbiranje je del ravnega psihofiziološkega razvoja. V puberteti omogoča, osebi da se zave in razvije intimen odnos do svojega telesa. Pri odraslih je pa stvar drugačna saj naj bi večina bila v zrele spolnem dejanju z partnerjem in s tem končala z masturbiranjem, vendar pogosto ni tako. Del spolnih nagonov ostane ne izživljeni. (TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 40)

### Značilnost:

Za odvisnost od virtualnega seksa je značilna kompulzivna uporaba strani za odrasle pornografsko vsebino ali stranmi namenjenih virtualnemu seksu. Osebe s tako težavo so pogosto osebe ki se hočejo izogniti intimnostim razmerji, zato uporabljajo sredstvo z minimalno čustveno vpletenost. Odvisnik od pornografskega materiala je med kompulzivno uporabo pornografskega gradiva disociiran, izgubi nadzor , akt masturbiranja lahko traja ure in ure, konča se pa z izčrpanostjo . Odvisnik na omrežju stalno išče novo pornografsko gradivo z namenom , da si ga naloži na računalnik, kjer zbira ogromne arhive videov. . .( TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 43-45)

### Značilnosti podrobneje v mladostnikih

Ti imajo pogostijo težave v odnosih, predvsem v povezavi z njihovimi čustvi. Večinoma so zaprte narave . Internet jim je edini znan svet, ker omogoča hitro in neboleče videti in preizkusit vse. V primeru patološke zasvojenosti postane samozadovoljevanje z uporabo pornografskega gradiva kompulzivno.. Intimnost in resnično razmerje z drugim spolom se sprevrže v nekaj nedosegljivega.( TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 43-45)

## Ukrepi proti E-zasvojenosti

Naj pogosteje se pojav E-zasvojenosti izraža v mladosti, torej da bi govorili o ukrepih proti bi morali začeti z pravilno vzgojo v informacijski dobi. Znanstvene raziskave o preprečevanju mladostniških težav so pokazale, da so s fizičnim in psihičnim zdravjem mladostnika najboljše povezani dejavniki kot sta starševski nadzor ter kakovost odnosa med staršem in otrokom.( TONIONIO, Ko internet postane droga, st, 102)

### Opozorilni znaki

Pretirana utrujenost, nenadni problemi v šoli, zmanjkanje interesov, spremembe v spalnih navadah so pogosto prvi kazalniki pretiranega števila ur za računalnikom.( TONIONIO, Ko internet postane droga, st. 126)

## Cilji

Za raziskovalno nalogo sva se odločila zato, ker je v zadnjih desetletjih postal internet ne ločljiv del našega vsakdanjega življenja . Skoraj vsi ljudje na svetu imajo dostop do interneta, zato smo veliko bolj povezani med sabo kot pa kdaj koli prej v človeški zgodovini, preko njega je možen pretok ogromne količine informacij, poleg vseh dobrih lastnosti so pa še tudi negativne posledice medijev in interneta, lahko pride do prenosa raznih škodljivih informacije (propaganda itd.) in pa tudi zasvojenosti, česa bova predstavljala podrobneje v tej empirični nalogi.

In sicer s pomočjo teh hipotez:

- Kako pogost je pojav v naši okolici.
- Kako je izrazit pojav v različnih generacijah
- Kako se izraža odvisnost med spoloma, ali isto ali drugače
- Ali je pojav pogosto kombiniran z drugimi zasvojenostmi
- Kako izgleda pojav v tujini v primerjavi z Slovenijo
- Ali vpliva na nasilno vedenje fantov
- Kako funkcionirajo ti ljudje( medsebojni odnosi)
- Povezava z uspehom v šoli
- Povezava s slabšo komunikacijo

## Hipoteze

- Pojav je pogost v naši okolici
- Pojav je bolj izrazit v mlajših generacijah
- Odvisnost se drugače izraža med spoloma
- Pojav je pogosto kombiniran z drugimi zasvojenostim
- Pojav je bolj izrazit v tujini kot pri nam
- Pojav vpliva na nasilnost fantov
- Ljudje , ki so zasvojeni z elektroniko imajo slabše medsebojne odnose z drugimi ljudmi
- Ljudje z to zasvojenostjo imajo slabši učni uspeh v šoli
- Ljudje z to zasvojenostjo imajo večje težave pri verbalni komunikaciji z drugimi

## Teoretično ovrednotenje hipotez

### 1. Pojav je pogost v naši okolici:

Po podatkih raziskave RIS o PC in mobilni rabi interneta iz leta 2006 je tri četrtine uporabnikov interneta (75%) vsaj že slišalo za primere zasvojenosti z internetom, 20% uporabnikov pa celo pozna primere zasvojenosti z internetom. V obdobju od 1996 do 2006 se je delež tistih, ki poznajo primere zasvojenosti z internetom relativno sicer zmanjšal za 14 odstotnih točk, vendar pa se je v absolutnem smislu izkazalo, da se je povečalo število tistih uporabnikov interneta, ki poznajo primere zasvojenosti z internetom. V letu 1996 je tako približno 20.000 uporabnikov interneta poznalo primere zasvojenosti z internetom, v letu 2006 pa je to število naraslo že na 180.000. ( RIS. Raziskava RIS o PC in mobilni rabi interneta)

### 2. Pojav je bolj izrazit v mlajših generacijah, odvisnost se drugače izraža med spoloma

V letu 2015 je NIJZ v sodelovanju z Mladinskim združenjem Brez izgovora v okviru projekta Norveškega finančnega mehanizma »Za zdravje mladih« izvedel raziskavo o ne kemičnih ali vedenjskih zasvojenostih (ang. behavioral addictions) mladih v Sloveniji. V raziskavi o računalniških igrah se nismo osredotočili na vrste iger med mladimi, temveč na intenzivnost njihovega igranja in potencialno zasvojenost. Med osnovnošolci je raziskava zajela učence osmih razredov vseh slovenskih regij. V reprezentativni vzorec 1.071 slovenskih osmošolcev je bilo vključenih 50,2 % fantov in 49,8 % deklet v povprečni starosti 13 let in pol. »Raziskava je pokazala, da je 82,1 % anketirancev v zadnjih 12 mesecih igralo računalniške igre prek različnih naprav (računalnika/notesnika, mobilnega telefona ali tablice ali s pomočjo igralne konzole) tako prek spleta kot tudi brez internetne povezave. Podatki tudi kažejo, da mladi začnejo igrati računalniške igre v povprečni starosti dobrih 7 let, med delavniki tej aktivnosti namenijo povprečno 1,7 ure dnevno, ob koncih tedna pa skoraj 2 uri in pol ur na dan,« je ugotovitve povzela vodja raziskave dr. Mirna Macur z NIJZ.

Podobne podatke smo dobili tudi z mednarodno raziskavo Z zdravjem povezan vedenjski slog v šolskem obdobju (HBSC) iz leta 2014 med 11- in 13- in 15-letniki. »Računalniške igrice med tednom igra približno 78 % 11-, 13- in 15-letnikov, med vikendi pa kar 83 %, med njimi je več fantov kot deklet in največ 15-letnikov. Zanimivo je tudi, da približno 3 % 13-letnikov in 4 % 15-letnikov igra igrice 7 ur na dan ali več,« je poudarila nacionalna koordinatorica raziskave HBSC dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ.

(NIJZ. Zasvojenost z igranjem računalniških iger med slovenskimi osmošolci)

Pojav se tudi veliko bolje izraža v dekletih z depresijo kot pa z fanti z depresijo.

(Techaddiction. Internet addiction statistics)

### 3. Pojav je pogosto kombiniran z drugimi zasvojenostimi

Psihiater v ambulanti za odvisnost od iger na srečo v Novi Gorici Bernard Spazzapan pravi, da se pri posamezniku zaradi odvisnosti obenem pojavijo spremembe v načinu življenja. Prepoznamo jo, če se kompulzivna uporaba elektronskih medijev pojavlja vedno bolj pogosto in za več časa ter če se pri posamezniku pojavljata skrb in nemir v primeru, da ne more dostopati do elektronskih medijev. Dodaja, da pretirana uporaba interneta največkrat odraža le zunanje znamenje obstoječe psihične težave ali pa



gre za prehajanje od ene odvisnosti v drugo, zato je pri diagnozi in terapevtskih posegih potrebna previdnost. (RIS. Raziskava RIS o PC in mobilni rabi interneta)

#### 4. Pojav je bolj izrazit v tujini kot pri nam

Povprečna mera zasvojenosti z internetom v Evropi in ZDA je med 1.6 % in 8.2 %.

(WEINSTEIN A., LEYOUEUX M., Internet addiction or excessive internet use)

Torej lahko sklepamo še po prvi hipotezi da je pri nas pojav veliko bolj izrazit kot v tujini.

#### 5. Pojav vpliva na nasilnost fantov

Na to hipotezi ni konkretnega odgovora, kajti je še vedno odprta debata. Sicer obstaja več študijev, ki potrjujejo to hipotezo moramo še vedno paziti, da niso bile izvedene pristransko.

(MATKO A. Vpliv nasilnih video iger in vedenje igralcev)

#### 6. Ljudje, ki so zasvojeni z elektroniko imajo slabše medsebojne odnose z drugimi ljudmi

Glede na to, da nasilne video igre igralcu povečujejo agresivna čustva, lahko pričakujemo da igre zavirajo igralčeve socialne procese. Pride do pomankanja čustev v zvezi z drugimi ljudmi, ter zmanjša se zmožnost vzpostavljanja stikov z drugimi ljudmi. (Barlett, Anderon, Swing, 2009)

Igranje video iger z nasilno vsebino je povezano s slabšo socialno odzivnostjo. (Barlett, Anderon, Swing, 2009)

V študiji, v kateri so preučevali študente, so ugotovili, da je bil reakcijski čas za pomoč ljudem v stiski daljši pri tistih, ki so prej igrali nasilne video igre. (Barlett, Anderon, Swing, 2009)

#### 7. Ljudje z to zasvojenostjo imajo slabši učni uspeh v šoli

Še en negativen efekt, ki ga povzroča igranje video iger je poslabšanje rezultatov otrok v šoli. Količina časa, ki jo mladi preživijo v družbi virtualnih svetov je negativno povezana z dosežki pri pouku (Anderson, Gentile in Buckley, 2007).

Nadaljnje so raziskave pokazale, da imajo strastni igralci video iger nižje povprečje točk za vpis na študij (Anderson in Dill, 2000).

Longitudinalna študija je pokazala, da vsakodnevno gledanje televizije negativno vpliva na nivo izobraževalnih dosežkov pri mladih odraslih, kar se da povezati tudi z igranjem video iger. Kljub

navedenemu so nekateri teoretiki vsaj izpostavili možnost, da slabšalnega učinka pri šolskih rezultatih ne gre pripisati izključno video igram, temveč je lahko krivec za to katerikoli izmed modernih medijev, v družbi katerih mladina preživlja toliko časa (Anderson, Ithori, Bushman, Rothstein, Shibuya, Swing, Sakamoto in Saleem, 2010). (MATKO A. Vpliv nasilnih video iger in vedenje igralcev)

Potrebno se je zavedati, da tiči razlog za padec šolskih rezultatov predvsem v "zamenjavi interesov". Čas, ki ga otrok preživlja ob gledanju televizije ali igranju video iger, ni porabljen za učenje, delanje domače naloge ali branje knjig – opravila, ki znatno krepijo otrokov intelektualni nivo ter nedvoumno pozitivno vplivajo na njegove dosežke v šoli (Barlett, Anderson, Swing, 2009).

Nadaljnje je igranje nasilnih video iger povezano s povečanimi stopnjami agresivnosti otrok do njihovih vrstnikov, sošolcev in učiteljev, kar lahko ima za posledico tudi poslabšanje šolskih rezultatov (Gentile, Lynch, Ruh-Linder in Walsh, 2004). (MATKO A. Vpliv nasilnih video iger in vedenje igralcev)

## 8. Ljudje z to zasvojenostjo imajo večje težave pri verbalni komunikaciji z drugimi

Na to temo so bi le izvedene številne študije, ki potrjujejo to tezo npr.

Chou WJ, Huang MF, Chang YP, Chen YM, Hu HF, Yen CF. Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder.

Ki je pokazala, da pomankanje socialnih sposobnosti ima 97% korelacijo z e-zasvojenostjo.

# Anketa

## Vprašanja in odgovori

Vaš spol?

- Moški

- Ženski

Vaša starost?

- Manj kot 18 let

- Od 18 do 25 let

- Od 25 do 35 let

- Od 35 do 45 let

- Od 45 do 55 let

- Od 55 do 65 let

- Več kot 65 let

Ali veste, kaj je E - zasvojenost?

- Da

- Ne

Če ste pri prejšnjem vprašanju obkrožili Da ali mislite, da spadate v skupino ljudi, ki so zasvojeni?

- Da

- Ne

Koliko ur dnevno porabite za brskanje po spletu, uporabo mobilnih naprav, računalnika, tablice...

- Manj kot 1

- Od 1 do 3

- 3 ali več

S kakšnim namenom uporabljate mobilni telefon, računalnik, tablico?

- Brskanje po spletu
- Uporaba socialnih omrežij
- Uporaba zabavnih vsebin (igrice)
- Delo, služba

Ali med tem izgubite stik s časom oziroma se počutite presenečene koliko časa ste porabili za to?

- Nikoli
- Redko
- Pogosto
- Vedno

Ste poskusili kdaj omejiti čas porabljen za to?

- Nikoli
- Redko
- Pogosti
- Vedno

Menite, da je produktivno porabljeni čas za to?

- Nikoli
- Redko
- Pogosto
- Vedno

Se počutite frustriran oziroma razburjen, kadar drugi iščejo vašo pozornost, ko ste na spletu?

- Nikoli
- Redko
- Pogosto
- Vedno

Ali kdaj čutite potrebo po uporabi mobilnih naprav v neprimernih situacijah (v šoli, službi, kinu...)?

- Nikoli
- Redko
- Pogosto
- Vedno
- Podrobneje:

Menite, da je zasvojenost povezana z uspehom v šoli?

- Da
- Ne

Ali kdo okoli vas kaže skrb zaradi časa, ki ga za to porabite?

- Da
- Ne

Menite, da bi lahko normalno živeli tudi brez tega?

- Da
- Ne
- Podrobneje:

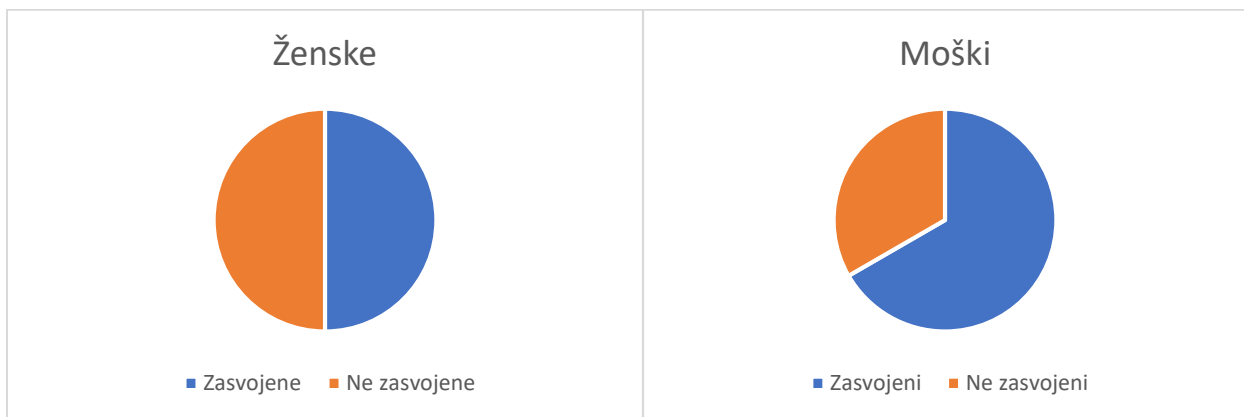
## Rezultati ankete

Po vseh teoretičnih ugotovitvah o e-zasvojenosti, je bilo treba rezultate tudi empirično preveriti na lokalni ravni. Zanimalo naju je ali ljudje vedo, kaj je e-zasvojenost in ali spadajo med zasvojene ljudi. To sva preverila s pomočjo ankete. Anketirala sva čez 70 ljudi iz celjske regije z okolico različnih starosti in z rezultati dobila odgovor.

### Empirično ovrednotenje hipotez

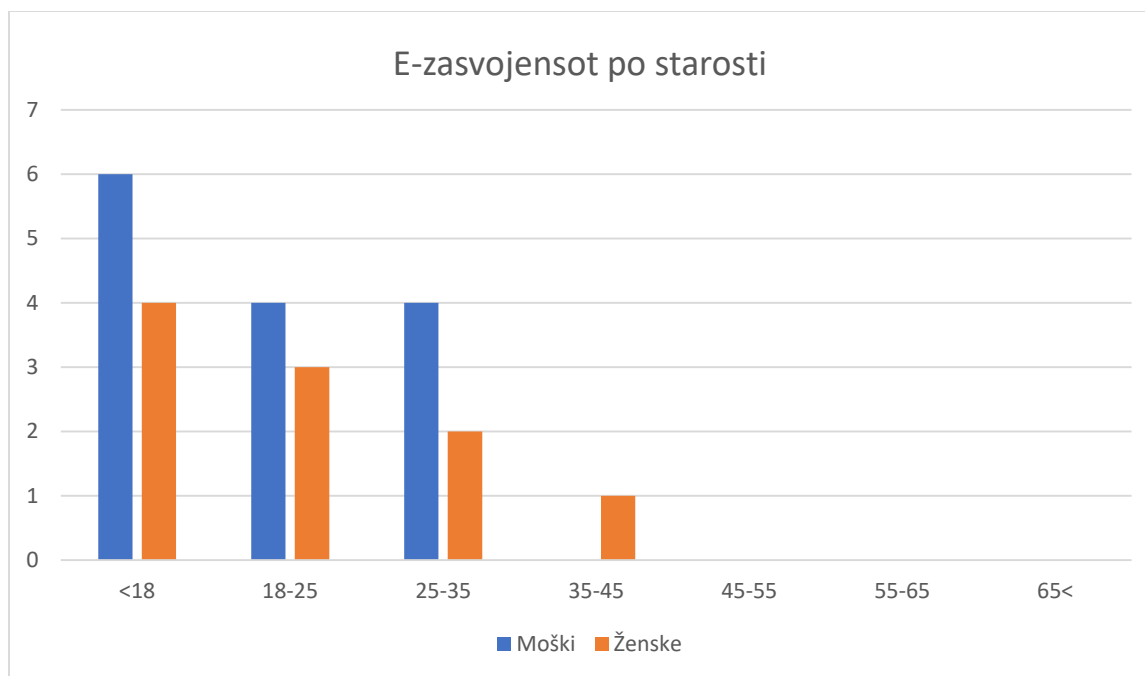
#### 1. Pojav je pogost v naši okolici:

Zasvojenih se počuti kar 10 od 15 moških, ki brez sodobne tehnologije po njihovem mnenju nebi mogli normalno živeti ali delovati v kakršnemkoli okolju. Ti namreč porabijo več kot 3 ure dnevno za brskanje po spletu, uporabo mobilnega telefona, računalnika ali tablice. Podobnega mnenja je tudi 7 od 14 žensk.



#### 2. Pojav je bolj izrazit v mlajših generacijah, odvisnost se drugače izraža med spoloma

Največja je zasvojenost med mladimi. V kategoriji od 25 do 35 let pa sva ugotovila upad uporabe tehnologije. Anketiranih je bilo skupaj 17 kandidatov, od tega 9 moških in 8 žensk. Pri ženskah je upad drastičen, saj se zasvojene čutijo le 2 od 8. Te naj bi preživele več kot 3 ure dnevno za socialna omrežja in zabavne vsebine. Dve anketirani porabita več kot 3 ure časa dnevno za službene namene. Pri moških upad ni tako drastičen, saj še vedno več kot polovica anketiranih meni, da brez tehnologije nebi mogli normalno delovati, od tega se kar štirje čutijo zasvojeni.



### 3. Pojav je pogosto kombiniran z drugimi zasvojenostim

To hipotezo sva se odločila da nisva šla preverjati, kajti sva mišljenja da nebi dobila točne podatke.

### 4. Pojav je bolj izrazit v tujini kot pri nam

Te hipoteze tudi nisva šla empirično dokazovati, kajti se nama je zdelo nesmiselno, ker je že v teoretičnem delo dosti natančno.

### 5. Pojav vpliva na nasilnost fantov

V anketi se je izkazalo, da imajo moški 80% večjo možnost izražanje frustracije zaradi uporabe elektronskih naprav, kot pa ženske. Kar samo po samem konkretno ne potrjuje hipotezo, zato lahko zgolj sklepamo da le vpliva pojav na nasilje. Podrobnejših vprašanj nisva vključevala, kajti sva bila mišljenja da bi dobila ne natančne podatke.

### 6. Ljudje, ki so zasvojeni z elektroniko imajo slabše medsebojne odnose z drugimi ljudmi

Že pri prejšnji hipotezi sva sva omenila relevanten podatek, ki bi potrjuje to hipoteze, poleg tega sva ugotovila, da zaradi vzpona družabnih omrežji so ljudje za stike z prijatelji, sošolci itd. v veliki meri odvisni od njih, kar bi naj pomenilo da ljudje med seboj navežejo več stikov z drugimi ljudmi, ampak to ni realna podoba pogosto prihaja do uporabe raznih medijev v socialnih dogodkih, kar pa definitivno škodi medsebojnim odnosi.

### 7. Ljudje z to zasvojenostjo imajo slabši učni uspeh v šoli

Več kot tri četrtine anketiranih odgovorilo na vprašanje ali je povezava z uspehom v šoli odvisna od e-zasvojenosti odgovorila z da, kar potrjuje hipotezo. Moramo pa paziti, kajti v anketi sva vprašala zgolj za mnenje anketirancev, podrobneje nisva spraševala, kajti bi najverjetneje dobila ne natančne podatke.

### 8. Ljudje z to zasvojenostjo imajo večje težave pri verbalni komunikaciji z drugimi

1/3 Anketirancev, ki je odgovorila da so zasvojeni so tudi odgovorili da imajo težave pri verbalni komunikaciji, pri ne zasvojenih pa ni nihče odgovoril z da, kar kaže korelacijo med e-zasvojenostjo in težave pri verbalni komunikaciji in potrjuje hipotezo.



## Zaključek

Z raziskovalno nalogo sva se definitivno veliko naučila o E-Zasvojenosti, skupinskem delu in anketiranju. Rezultati so potrdili zastavljene hipoteze. Pojav e-zasvojenosti je v okolici (Celjski regiji) pogost, predvsem med mladimi, kar je zaskrbljujoče, ni pa ga med starejšimi. Pragtako ima močan vpliv na komunikacijo, ki močno peša in na uspeh v šoli, ki je kot raziskava kaže odvisen od uporabe spleta, socialnih omrežij, zabavnih vsebin. Koristno uporabo tega je v raziskavi navedlo manj kot 15% anketiranih.

Zaskrbljujoč podatek je tudi vpliv e-zasvojenosti na nasilno vedenje fantov, ki se prav zaradi tega pojavlja v velikem številu.

## Viri

- KRAMLJ, Miha. Radosti in pasti sodobne tehnologije pri odraščanju otrok [pogovor]. 2019. Celje: Zavod Sv. Jožef

- KRAMLJ, Miha. Močni starši, stabilni otroci [pogovor]. 2019. Celje: Zavod Sv. Jožef

Inštitut za zasvojenosti in traume. Kaj je zasvojenost [online]. Dostopno na :<https://www.petertopic.si/zasvojenosti/kaj-je-zasvojenost>

PRIMOŽIČ A. Zasvojenost z internetom [online].2009.[ogledano na: 27.2.2019] Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/primozic-anze.pdf>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Videoigra> [ogledano 26.2.2019]

TONIONIO, Ko internet postane droga: Kaj morajo straši vedeti. zdravstveni dom Nova Gorica,2013

WHO. Gaming disorder[online].2018.[ogledano na: 4.3.20189], dostopno na : <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

PETRY N. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach [online].2014.[ogledano na: 25.2.2019], dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24456155>

PAHOLIČ L. Odlogiraj se: Vrste spletnih zasvojenosti [online],2017 [ ogledano 2.3.2019], dostopno na: <https://www.delo.si/znanje/potrosnik/odlogiraj-se-vrste-spletnih-zasvojenosti.html>

RIS. Raziskava RIS o PC in mobilni rabi interneta,[online],2006 [ogledano 1.3.2019] dostopno na: <http://www.ris.org/db/26/9505/Novice/Zasvojenost/?&p1=276&p2=278&p3=244&db=55>

NJIZ. Zasvojenost z igranjem računalniških iger med slovenskimi osmošolci, [online],2016, [ogledno 28.2.2019] dostopno na:<http://www.nijz.si/sl/zasvojenost-z-igranjem-racunalniskih-iger-med-slovenskimi-osmosolci>

TECHADDICTION. Internet addiction statistics [online].2014.[ogledano na: 3.3.2019] dostopno na: [http://www.techaddiction.ca/internet\\_addiction\\_statistics.html](http://www.techaddiction.ca/internet_addiction_statistics.html)

WEINSTEIN A., LEYOYEU M., Internet addiction or excessive internet use.[online],2010, dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20545603>

MATKO A. Vpliv nasilnih video iger in vedenje igralcev.[online], 2014, [ogledano 6.3.2019], dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=65456>

BARLLET, ANDERON, SWING. Video Game Effects—Confirmed, Suspected, and Speculative: A Review of the Evidence [online].2018.[ogledano na: 5.3.2019], dostopno na: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1046878108327539>

Chou WJ, Huang MF, Chang YP, Chen YM, Hu HF, Yen CF. Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder.[online].2017.[ogledano na: 5.3.2019], dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28245666>